

Heiterkeit bewahren in schwierigen Zeiten

von Leo Gehrig

Heiterkeit gehört zu jenen grossen und tiefen Gefühlen, die sich nur schwer beschreiben lassen. Wer heiter gestimmt ist, fühlt sich körperlich leicht, beschwingt, wie zum Tanzen aufgelegt. Man ist versöhnt mit sich, nimmt sich an mit all seinen Fähigkeiten, Schwächen, Unzulänglichkeiten, Missgeschicken, seinem Scheitern und Versagen. Und so ist auch der Bezug zur Welt. Trotz allem Dunklen, Finsteren, Bösen erkennt man auch das Helle, das Schöne, das Leuchtende, die Hölle und den Himmel.

In den Fünfzigerjahren des letzten Jahrhunderts hatten wir als Schüler, von der Erstklässlerin bis zum Achtklässler, fünf- bis sechsmal im Jahr an Beerdigungen teilzunehmen und mit einem letzten Blick in den Sarg den Toten die letzte Ehre zu erweisen. Beim Trauergottesdienst spielte unser Lehrer die Orgel. Als Dank dafür war er zum Leidmahl geladen und wir Schüler mussten nicht mehr in die Schule zurückkehren. So ausgelassen und ohne Streitigkeiten wie an diesen Tagen spielten wir sonst nie Fussball. Es gab wenig Fouls. Wir beklatschten sogar gelungene Aktionen des Gegners. Wir waren in guter Stimmung und freuten uns am Leben.

Diese Erfahrung kommt auch im kleinen, wunderbaren Gedicht des italienischen Lyrikers, Giuseppe Ungaretti (1888 - 1970) zum Ausdruck, das den Titel „Allegria di naufragi“ trägt und nach Georg Kohler, einem Schweizer Philosophen und Autor, in der deutschen Übersetzung so lautet:

Und plötzlich nimmst du
die Fahrt wieder auf
nicht anders als nach dem Schiffbruch
ein überlebender
Seebär.

„Allegria“ heisst Heiterkeit. Der Seebär fühlt sich, wie wir uns Schüler und Schülerinnen nach einer Beerdigung gefühlt haben, erleichtert darüber, die herausfordernde und

belastende Situation überstanden und bewältigt zu haben. Man dürfe, so Kohler, wohl annehmen, dass der überlebende Seebär („un superstite lupo di mare“) zugleich von einem Gefühl von tiefer Dankbarkeit bewegt sei, von jener Dankbarkeit, „die uns sagt, dass trotz allem, zu leben gut und sinnvoll ist; sogar wenn wir nicht wissen, warum.“

Die Bewältigung naheliegender existenzieller Herausforderungen belohnt uns nicht nur mit Heiterkeit, sie stärkt auch unser Selbstvertrauen. Wir staunen darüber, wozu wir fähig waren, können uns still dafür loben, was nachhaltiger ist als der Applaus anderer. Sie fördert unsere Resilienz, um das Modewort zu gebrauchen, was ja nichts anderes bedeutet als Widerstandskraft, Belastbarkeit, Stressresistenz. Wir klagen darüber, dass es immer mehr Jugendlichen und jungen Erwachsenen daran mangelt. Wenn dem so ist, könnte es sein, dass wir ihnen als Kinder zu wenig zugetraut haben in der Bewältigung naheliegender existenzieller Herausforderungen, wie zum Beispiel den gemeinsamen Besuch der todkranken Grossmutter im Spital?

Heiterkeit erfahren wir auch, wenn wir die Musse pflegen, was nicht Nichtstun bedeutet. Wie wir in mitmenschlichen Beziehungen nicht nicht kommunizieren können, so ist es auch nicht möglich, nichts zu tun. Wir tun immer etwas: arbeiten, reden, denken, schlafen, träumen, singen, lieben. Musse ist eine Tätigkeit, die wir alleine, aus uns heraus ausüben, ohne dabei einen Leistungsanspruch zu haben und ohne irgendetwas zu konsumieren, wie zum Beispiel eine Unterhaltungssendung. Aus der Erfahrung wissen wir, dass sich bei einer solchen Tätigkeit eine heitere Stimmung einstellen kann, aber nicht zwingend muss. Jeder Mensch hat selber herauszufinden, was ihn heiter stimmt. Bei den einen ist es das Wandern an einem Bach, bei andern das Hören leiser Musik, bei wieder andern das Lesen eines Romans im Lehnstuhl. Kürzlich sah und hörte ich ein siebenjähriges Mädchen beim freiwilligen Zeichnen und Malen aufmerksam und lächelnd vor sich hin summen. Ihre offensichtlich heitere Stimmung übertrug sich auf mich und beseitigte meinen Ärger über die erhaltene Verkehrsbusse. Zwei Stunden später sah ich das Mädchen frohgemut mit andern Kindern spielen. Noch nie sah und hörte ich ein Kind aufmerksam und doch entspannt vor der Playstation ein Lied vor sich hin summen.

Bei der Musse ist man ganz bei sich und der Welt zugewandt. Sie bietet uns die Möglichkeit, zwischen diesen beiden Zuständen zu wechseln. Wenn man in der Hängematte einen Roman liest und sich in die Lage und Rolle der Figuren in andern

Zeiten und Welten versetzt, dann kommen auch Gedanken zur eigenen Vergangenheit, aktuellen Lebenssituation und zu den noch nicht verwirklichten Lebensträumen hoch. Oder wenn man unter Bäumen liegend ihre Kronen mit den prächtigen Astwerken, den Blättern und Blüten bestaunt, dann kann es sein, dass man - ohne es zu beabsichtigen - beginnt, über das eigene Werden und Vergehen nachzudenken. Wer die Natur betrachtet, die Wiesen, die Blumen, die Wälder und in die Weite schaut, der fragt sich vielleicht, was sich hinter den fernen Bergen verbirgt und wundert sich darüber, wie und warum das alles entstanden ist. Der sucht deshalb auch nicht nach endgültigen Antworten, der begnügt sich mit dem Staunen. „Also dieser Wechsel von Focussierung und Schweifenlassen der Gedanken ist vielleicht eines der Geheimnisse der Musse“ (Jochaim Baur). Das erfahren wir auch intensiv, wenn wir alleine Musik hören, zum Beispiel ein melancholisch heiteres Klavierkonzert von Mozart. Dessen Klänge tragen uns in die Welt hinaus und wieder zu uns zurück.

Wer alleine tätig sein und aus sich heraus gute Gefühle erzeugen kann, ist weniger gefährdet, sich in vielen oberflächlichen Kontakten zu verlieren oder gar kontaktsüchtig zu werden. Das ist das Drama der vielen kontaktsüchtigen Menschen in unserer Gesellschaft: Sie sehnen sich immer nach einer tiefen Begegnung und finden sie doch nicht, am Ende bleibt immer die Sehnsucht. Wieder andere, die das Alleinsein nicht konstruktiv gestalten können, klammern sich stark an andere und laufen damit Gefahr, von ihnen plötzlich und unerwartet weggestossen zu werden.

Bei der Betreuung und Begleitung von körperlich und psychisch schwerkranken Menschen können wir viel lernen. Eine ältere Frau, die mehrmals an unerträglichen Depressionen litt, hat eindrucksvoll formuliert, was die Kranken erwarten: „Menschen, die ihre Betreuungsaufgabe ernstnehmen und kompetent ausführen, die auf unsere Anliegen und Bedürfnisse eingehen. Menschen, die uns echt, ohne gespielte Herzlichkeit und übertriebene Freundlichkeit begegnen. Betreuungspersonen, mit denen wir ernste Gespräche führen können, die aber auch Humor haben und mit denen man trotz aller körperlichen und seelischen Schmerzen auch einmal lachen kann. Unerträglich sind griesgrämige und unzufriedene Menschen, die unser Leiden nur verschlimmern.“ Heitere Ernsthaftigkeit ist es also, was leidende Menschen von den Bezugspersonen erwarten. Wer ihnen mit dieser Haltung begegnet, bekommt auch viel zurück. Dasselbe erwarten

auch die Kinder von ihren Eltern und die Schüler und Schülerinnen von ihren Lehrkräften. Unerträglich und irritierend sind für sie launische, unberechenbare, süssliche Erwachsene. Wahrscheinlich dauern all jene Partnerschaften und Freundschaften länger, die trotz aller Auseinandersetzungen und Konflikte Heiterkeit bewahren. Denn daraus erwächst auch die Bereitschaft zur Versöhnung.

Wir leben, wie es das früher immer auch gab, in emotional belastenden Zeiten: Krieg in der Ukraine, Krieg im nahen Osten, Klimakrise, Spannungen zwischen den Weltmächten, Wirtschaftskrisen, brutale Terrororganisationen, Demokratien in Gefahr, apokalyptische Szenarien und vieles mehr. Ständiges Klagen und Jammern hilft nicht weiter. Angst ist bekanntlich ein schlechter Ratgeber. Den Kopf in den Sand zu stecken, beruhigt nicht wirklich. Sich Sorgen zu machen über die Zukunft und sich zu fragen, ob es gelingt, die grossen Probleme unserer Zeit zu bewältigen und die vielen Konflikte zu lösen, das ist angebracht. Musse zu pflegen im angedeuteten Sinne, darin sind sich Neurowissenschaftler, Philosophen, Psychologen und Pädagogen einig, fördert nicht nur das Lernen, sondern auch die Kreativität und die Fähigkeit, ungewöhnliche Lösungen für scheinbar unlösbare Probleme und Konflikte zu finden. Den Verantwortlichen in der Politik und in der Wirtschaft ist zu wünschen, dass sie, statt ständig von einem Termin zum nächsten zu hetzen und in der Welt „herumzudüsen“, genügend Zeit für sich, für das Alleinsein, für die Musse finden.