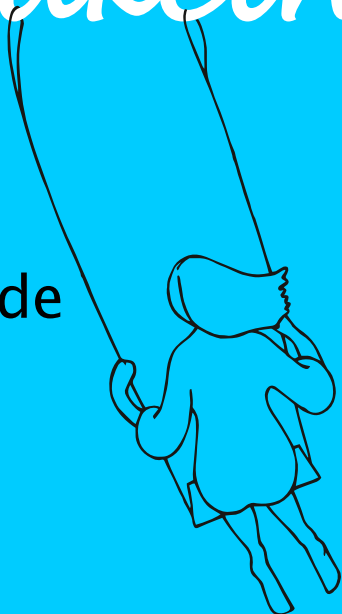


Wilhelm Schmid

Schaukeln

Die kleine
Kunst der
Lebensfreude



Insel



Wilhelm Schmid

Schaukeln

*Die kleine Kunst
der Lebensfreude*

Insel Verlag

Erste Auflage 2023

Originalausgabe

© Insel Verlag Anton Kippenberg
GmbH & Co. KG, Berlin, 2023

Alle Rechte vorbehalten.

Wir behalten uns auch eine Nutzung
des Werks für Text und Data Mining
im Sinne von § 44b UrhG vor.

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-458- 64372-2

www.insel-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1. Schwung holen: Erholung
von der Digitalisierung 15
 2. Einübung: Askese ist
der Aufschwung zur Freude 23
 3. Höhenflug: Die große Begeisterung 35
 4. Ganz oben: Den Moment
des Erfolgs genießen 45
 5. Abschwung: Ein flaues Gefühl im Magen 55
 6. Neuer Schwung: Andere kommen
zu Hilfe 63
 7. Die Gedanken fliegen lassen:
Flow und *Trance* 71
 8. Durchhänger: Es macht keinen
Spaß mehr 81
 9. Ausschwingen: Es war so schön 89
 10. Absprung: Ankommen im Alltag 97
- Zum Autor 107

Vorwort

Eine Schaukel! Wir bummelten umher, unsere längst erwachsene Tochter hatte sich zum Geburtstag einen kleinen Ausflug mit ihren Eltern gewünscht. In einem Park stießen wir plötzlich auf diese Installation, die *Outbursts* an Begeisterung auslöste: Eine Schaukel! Es war ein schöner, nur leicht verregneter, unbeschwerter Tag, die Schaukel passte wie bestellt dazu. Zwei Schaukeln sogar, an einem Holzgestell befestigt. Die leeren Sitzflächen, die in der leichten Brise baumelten, wirkten wie eine Einladung: Probiert es doch mal!

Das taten wir. Es war phantastisch. Es brachte mich auf Gedanken. Ist Schaukeln nicht genau das, was wir fürs Leben brauchen? Es verleiht Schwung und verhindert Erstarrung. Lässt sich nicht das ganze Leben als ein Hin- und Herschwingen verstehen? Zwischen dem Leben zuhause, um sich von den Anforderungen außerhalb zu erholen, und dem Leben außerhalb, um zeitweilig der häuslichen

Enge zu entfliehen. Zwischen familiären Beziehungen, die den Alltag tragen, und Freundschaften, die außeralltägliche Abwechslung bieten. In allen Beziehungen können Freude und Übereinstimmung den unvermeidlichen Ärger und aufkommende Unstimmigkeiten ausbalancieren. Gelegentliche Reisen erlauben, komplett vom gewohnten Leben wegzuschaukeln, um froh zu sein, beim Zurückschaukeln wieder darin eintauchen zu können. Der Lebensfluss liebt das Mäandern zwischen Gegensätzen.

Ich wollte etwas darüber schreiben, wie Schaukeln zur Kunst werden kann, mit schwungvollem Hin und Her mehr Lebensfreude zu gewinnen. Als ich die Überlegungen wenig später meiner Frau vorstellte, die sich schon lange in dieser Kunst übte, hielt sie das für eine sehr gute Idee, hatte mir aber etwas ganz Anderes mitzuteilen. Sie kam gerade von einer ärztlichen Untersuchung zurück, Diagnose: Speiseröhrenkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Die Therapie werde leider nicht kurativ sein können, also auf Heilung ausgerichtet, nur palliativ, lebensverlängernd. Schlagartig war alles anders.

Sie trug es mit Fassung, ihrem Gemüt entsprechend. Ich war fassungslos. Von einer Sekunde zur anderen war die Lebensfreude wie ausgelöscht. Und ich hatte doch so viel davon gehabt! Alle Glieder, Gefühle, Gedanken wurden bleischwer. Selbst das Atmen fiel mir schwer. Neiderfüllt blickte ich auf Paare, die offenbar freudig durchs Leben gehen konnten. Warum wir nicht mehr? Unter keinen Umständen konnte ich nun an einem Text über Lebensfreude arbeiten. Meine geliebte Frau aber bat mich, bei dem Thema zu bleiben, »sonst bist du mir keine Hilfe!« Es folgten Wochen von Abklärungen und Untersuchungen, immer ungläubig, ob es denn wahr sein kann, immer ungewiss, wie es weitergehen soll. Sie unterzog sich einer Strahlentherapie, einer Chemotherapie, einer Operation, alles enorm fordernd, aber sie bewältigte es. Und ich erinnerte mich an die Schaukel, die wir entdeckt hatten, als unsere Welt noch in Ordnung war und wir nicht einmal von ferne ahnten, was auf uns zukommt.

Das Leben sogar am Rande des Abgrunds noch als Schaukel zu begreifen, half am besten weiter. So

konnten wir auch in dieser Situation hin- und herschwingen. Zwischen der Belastung, die das Leben uns auferlegte, und der Entlastung, mit der sich Kräfte regenerieren lassen. Zwischen dem Hadern mit dem Schicksal, das nicht mehr revidierbar ist, und der Freude über etwas Schönes, das trotz allem beflügelt. Zwischen dem Dasein füreinander und der Erholung von der Anstrengung, die auch das sein kann. Zwischen der Verzweiflung über die Aussichtslosigkeit und der Ermutigung durch vertraute Gespräche. Nur zum Teil können Menschen ihr Leben so einrichten, wie es ihnen gefällt. Zum anderen Teil fällt es anders aus als erhofft, aus welchen Gründen auch immer. Lebenskunst ist die Kunst, die schönen Seiten des Lebens zu genießen, jedoch auch, mit den schwierigen Seiten zurechtzukommen.

Alles fließt? Alles schaukelt! Das Leben ist eine Schaukel. Das macht seine Spannung aus. Nie bleibt es gleich, auch wenn es so erscheint. Mal ist die Gelassenheit da, dann wieder weg. Mal verfüge ich über Souveränität, dann wieder nicht. Jedes Selbstbewusstsein wird beizeiten wieder von Selbst-

zweifeln eingeholt. Ich suche nach Nähe, um mich nicht verlassen zu fühlen, und gehe auf Distanz, um mich wieder auf mich zu besinnen. Übertreibe ich es mit dem Ich, entdecke ich das Zusammen-sein neu. Zwar brauche ich Privatheit, um mich zurückzuziehen, aber auch Öffentlichkeit, um am allgemeinen Leben teilzuhaben. Ich will hinaus aufs Land, um zur Ruhe zu kommen, dann wieder zurück in die Stadt, um an Dynamik zu gewinnen. Kleine und größere Feste setzen den Alltag auf die Schaukel, bis er wieder willkommen ist, um sich vom festlichen Treiben zu erholen. Wenn Leben heißt, keinen Rausch auszulassen, ist Nüchternheit unverzichtbar, um wieder Atem zu schöpfen.

Mit dem hin- und herschwingenden Pendel ein-verstanden zu sein, ist die Voraussetzung für die Kunst, sich des Lebens zu freuen. Eine Veranla-gung dazu ist hilfreich, aber entscheidend ist die Übung, wie bei allen Künsten. Für die, die sich in dieser Kunst üben, ist das Leben voller Sinn, unab-hängig davon, ob es von sich aus sinnvoll ist. Auch die, die es eigentlich für sinnlos halten, können sich des Lebens freuen. Ein Missverständnis wäre

gleichwohl die Erwartung, sich des Lebens *ständig* freuen zu können. Immerzu freudig zu sein, ist nur als Illusion möglich. Nicht nur die Anstrengung braucht Erholung, auch die Freude braucht sie, um die Intensität wiederzugewinnen, ohne die sie fade wird. Bleibt nur noch die Frage: *Darf* man das überhaupt, sich in schwierigen Zeiten trotz allem des Lebens zu freuen? Aber wann, wenn nicht gerade dann? Woher sonst sollen die Kräfte kommen, das alles zu meistern?

Solche Einsichten verdanke ich meiner Frau Astrid, die das Glück meines Lebens war. Sich des Lebens zu freuen, umfasste für sie das gesamte Leben mit all seinen Gegensätzen. Was für sie selbstverständlich war, musste ich mir erst aneignen. Wurde es zwischen uns selbst schwierig, fürchtete ich um die Beziehung und resignierte. Sie zeigte sich sicher, dass es wieder schön werden wird, und tat auch viel dafür. Und die gesundheitlichen Schwierigkeiten? Die Lebensfreude meiner Frau endete selbst dann nicht, als die Krankheit zurückkam und das unruhige Weltgeschehen, auch das damalige pandemische Geschehen, völlig in den Hintergrund

trat. Was mir in dieser Zeit Kraft gab, war der tägliche Ausflug an einen See, auf dessen sanften Wellen ich beim bloßen Hinschauen schon mit-schaukeln konnte. Die Wasserfläche ordnete meine Gedanken wieder und glich meine Gefühle aus. Sie tat dafür nichts weiter, als einfach nur da zu sein. Am Berliner Wannsee ist dieses Buch entstanden, als aus letzter Hoffnung quälende Ungewissheit und noch qualvollere Gewissheit wurde. Dort weinte ich, Wasser zu Wasser, als sich das Leben meiner Frau dem Ende zuneigte.

Die Gegenwart des liebsten Menschen in der Welt zu verlieren, ist so traurig, dass es nicht mehr in Worte zu fassen ist. Am Rande des Wassers aber schöpfte ich Trost und Zuversicht und lernte neu zu schaukeln: Zwischen der grenzenlosen Traurigkeit und dem pragmatischen Weiterleben, das den Tagen einen Rahmen gibt. Zwischen der tiefen Dankbarkeit, gemeinsam so viele Jahre der Fülle erlebt zu haben, und dem unstillbaren Schmerz, dass es nicht noch viele weitere Jahre sein konnten. Das nahe Wasser, das sich in einer anderen Zeit als das Menschenleben bewegt, weitete mein Den-

ken. Die einzelnen Tropfen kommen und gehen in viel kürzerer Zeit als ein Mensch, aber sie sind Elemente eines Kreislaufs über Tausende von Jahren hinweg. Alle kehren in irgendeiner Form wieder. Könnte es mit dem Menschen, der zu großen Teilen aus Wasser besteht, nicht genauso sein? Meiner Frau gefiel dieser Aspekt. Dieses Buch ist ihr gewidmet.

I.
Schwung holen:
Erholung von der Digitalisierung

Schaukeln ist wie Tanzen. Es macht das Leben schwebender, der Schwerkraft entzogen. Fast. Eine bemerkenswerte Schwerkraft ist hingegen der alltäglichen Normalität eigen. Das ist der normale Alltag vieler: Der Blick auf Bildschirme. Keine Auszeit mehr. Das Surfen auf digitalen Meeren kann reizvoll sein, auf Dauer ist es nervtötend. Unentwegt auf allen sozialen Kanälen Kontakt zu halten, das Display zugemauert mit den Kacheln der Apps, die normalerweise eine Lebenshilfe sind, führt unweigerlich zur Erschöpfung. Der Dauergebrauch der Geräte vermittelt das Gefühl, das Leben nicht mehr zu spüren. Die Antwort darauf ist die analoge Schaukel. Dem digitalen Leben nur für ein paar *Moves* zu entschweben, bringt den Körper wieder in Schwung und verschafft einen Eindruck von der realen Umgebung. Es genügt, auf das Brett zu rutschen, die Beine anzuheben und los-

zuschwingen. Der Wind streicht sofort über die Wangen.

Schaukeln ist poetisch. Moderne Menschen bevorzugen freilich technische Metaphern, auch wenn es um Erholung geht. In der fossilen Epoche, als viele noch Benzin im Blut hatten, musste man neue Kraft »tanken«. Im Batteriezeitalter ist es entscheidend, »den Akku wieder aufzuladen«, ein *Human Recharging*. Beim Schaukeln aber lockert die körperliche Bewegung ganz beiläufig die krampfhaft Verengung des Geistes auf. Neue Neuronen und Synapsen bilden sich und stärken die *Human Intelligence*, um zumindest für eine Weile noch der Künstlichen Intelligenz zu trotzen. Zugleich ist die Bewegung des Körpers die beste Prophylaxe gegen Pathologien aller Art, fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Jede körperliche Übung wird zur Erholung für das gesamte Selbst, das für einen Augenblick befreit ist von den Mühen des Surfens, Denkens, Instagrammens. Mit etwas Übung ist es selbstverständlich auch auf der Schaukel möglich, Nachrichten zu checken und zu tippen, aber der *Viertelstundenurlaub* auf dem Brett ist die beste

Gelegenheit für einen Verzicht, *Smartphonefastenzeit*.

Nicht zwingend muss es ein Brett sein, das hin- und herschwingt, auch andere Schaukelvarianten stehen zur Verfügung. Viele schaukeln hin und her zwischen der Erwerbsarbeit, die ihr Leben finanziert, und der Lieblingstätigkeit oder Untätigkeit, die sie mit Freude erfüllt. Sich einer faszinierenden Aufgabe zu widmen, macht es leichter, lästigen Pflichten nachzukommen. Von großem Reiz ist das Hinausgehen, Hinausschaukeln in die Natur, sei es die kultivierte des Parks oder die renaturierte des Waldes. In frischer Luft geht der Atem von selbst tiefer und gleicht das Flachatmen vor Bildschirmen aus. Die digitale Epoche begünstigt das Schaukeln jeder Art. Der Arbeitsplatz hat keinen festen Ort mehr. Während eines Spaziergangs schaukle ich von der Arbeit zur Muße und zurück, beantworte zwischendurch Mails auf der Bank am Waldrand, um dann wieder Augen und Ohren offen zu halten für all das, was der Wald sagt. Das Schaukeln kommt der Muße zugute, indonesisch *nongkrong*, wie auf der Documenta 2022 in Kassel

zu lernen war. Oder ist auch die Muße eine Art von Arbeit, die nur nach außen nicht als solche erscheint, eine Arbeit an mir selbst und meinem Verhältnis zu Anderen und zur Welt?

Wer sich die Zeit nimmt, nach innen einige Dinge zu klären, um mit sich im Reinen zu sein, kann nach barocker Art, inhaltlich behutsam modernisiert, mit Johann Sebastian Bach »irdisch selig sein« und singen: »Ich bin in mir vergnügt« (Kantate, BWV 204). Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur kleinen Kunst der Lebensfreude: Die Befreundung mit dem eigenen Selbst, ohne in zu viel Narzissmus zu versinken. Die Selbstfreundschaft ermöglicht, mit sich selbst besser umzugehen, um sich mit aufrichtiger Freude auch Anderen zuwenden zu können, da die nötigen Kräfte dafür frei werden. Noch dazu rüstet sie Menschen bestens dafür, sich mit Energie und Zuversicht den Herausforderungen zu stellen, die selbst bei noch so großer Lebensfreude nicht ausbleiben. Das Ich, das sich selbst einen Wert zuerkennt, interessiert sich außerdem verstärkt für den Zustand der Welt, von dem sein Leben zu keinem Zeitpunkt abge-

koppelt ist. Die Sorge um die eigenen erneuerbaren Energien wird zur Basis für die Sorge um die erneuerbaren Energien der Erde, Schaukeln für die Ökologie!

Schaukeln ist angewandte Dialektik, wie die praktische Erfahrung zeigt. Der Genuss der Muße ist nach einer Unmuße am größten. Die Hingabe an ein Hobby, einen Sport tut nach einer Anspannung am wohlsten. Die Freude am Spiel wirkt als Kontrast zum Ernst des Lebens am stärksten. Die Konfrontation mit Krankheit, Leid und Tod kann den Lebenshunger entschieden vergrößern. Jede Unlust mündet in das Bedürfnis nach neuer Lust. Jede Lust aber, im Übermaß genossen, verkehrt sich in Unlust. Was Freiheit bedeutet, kommt mit der Erfahrung von Unfreiheit deutlicher zu Bewusstsein. Vielleicht ist das auch ein Grund für Trennungen: Die Sehnsucht nach Freiheit, die in einer Beziehung als eingeschränkt erlebt wird. Um in einer anderen Beziehung wieder Einschränkungen in Kauf zu nehmen.

Erstickt das Leben in Notwendigkeiten? Neuen Schwung verleiht ihm eine Schaukelbewegung hin