

ES LEBE DIE LEIDENSCHAFT!

Die Augen strahlen, das Herz pocht, es reisst uns vom Sitz hoch – so fühlt sich Begeisterung an. Wer sie in sein Leben holt, empfindet Freude, Glück und Zufriedenheit.

— Text Nicole Tabanyi

Schon in der ersten Primarklasse musste meine Mutter in die Schule kommen. Weil ich nicht handarbeiten wollte, stand ein Gespräch mit der Klassenlehrerin Frau Madörin an. «Warum nennt Ihre Tochter unsere Handarbeitslehrerin neuerdings Frau Zucchetti, wo sie doch Lisa Bagutti heisst?», wollte sie wissen. «Und weshalb weigert sie sich, zu stricken?» – «Wissen Sie, es ist nicht angenehm, von Frau Bagutti mit «Sybille» angesprochen zu werden. Moi, je m'appelle Nicole», sagte ich. «Genau», stimmte meine Mutter ein. «Es ist doch so, Frau Madörin: Den Namen Sybille hätten wir für unsere Tochter niemals ausgesucht. Nicht wahr?!»

Damit waren die Dinge klargestellt. Fortan ging ich nur noch ins Werken, das eigentlich den Jungs vorbehalten war. Frau Bagutti, für die ich immer noch Sybille war, sah ich nur noch von ferne. Dieses Werken, vor allem die dreidimensionale Darstellung von Objekten, die wir danach aus Holz nachbauten, bewirkte eine schier endlose Begeisterung für Mathematik bei mir. Jahrelang hat mich diese Leidenschaft nicht mehr losgelassen. Im Gymnasium verbrachten Christine, meine damals beste Freundin, und ich unzählige Abende damit, mathematische Rätsel zu lösen. Was uns dazu antrieb? Unser inneres Feuer.

Enthusiasmus und Energie

Ob für die grosse Liebe, eine Landschaft, für Zahlen oder das Brotbacken: Wer sich für etwas begeistert, fühlt sich quicklebendig. Enthusiasten sind Energiebündel. Menschen, die die Welt,



DIE LUST AM BROTTACKEN

In der Pandemie haben die Schweizerinnen und Schweizer das Brotbacken entdeckt. Hefe und Mehl waren in den Lebensmittelgeschäften oft ausverkauft. Dafür duftete es in den heimischen Backstuben nach Sauerteigbrot, Butterzöpfen, Baguettes und Laugengebäck. Wer Lust zum Brotbacken hat, findet hier tolle Rezepte: [schweizerbrot.ch](#)

ja gar das All, aber auch Backstuben und Herzen im Sturm erobern, weil sie sich in ihrem Ansinnen von nichts und niemandem aufhalten lassen.

Wenn ihnen dabei das Mehl in den Haaren kleben bleibt oder sie beim Tanzen den verflixten Hallux spüren, kümmern sie sich nicht weiter darum. Hauptsache, sie sind mit Leidenschaft bei der Sache. Im Lauf des Lebens kommt dieses Gefühl aber nicht selten abhanden. Das ist schade, denn kaum ein anderes verhilft zu so viel Vitalität.

Warum das so ist? «Weil uns die Begeisterung hilft, ein erfülltes Leben zu führen», sagt Doris Baumann, 48, Experte für positive Psychologie. «Menschen, die ihr Leben mit Enthusiasmus und Energie angehen, können sich in ihren Aktivitäten einbringen und erfahren viel Zufriedenheit.»

Die Forscherin muss es wissen. Denn 2019 führte Doris Baumann am Psychologischen Institut der Universität Zürich eine Studie durch

mit dem Titel: «Erfüllung im Leben». Dabei stellte sie 700 Personen im Alter von 18 bis 93 Jahren Fragen wie: «Was macht Ihr Leben lebenswert?» Oder: «Was ist für Sie von Bedeutung?» Gleichzeitig wollte sie herausfinden: Was bringt Menschen ganz allgemein aus verschiedenen Generationen und Gemeinschaften zum Aufblühen? «Meine Forschungsergebnisse zeigen, dass die Begeisterungsfähigkeit einen darin unterstützt, ein Leben zu führen, das einem entspricht und das man als sinnvoll erfährt», sagt die Zürcher Psychologin.

Positive Emotionen

Auch der australische Neurowissenschaftler Stan Rodski beschäftigt sich mit dem Phänomen der Begeisterung. «Widmen wir uns einem Hobby, das uns aufblühen lässt, schüttet unser Gehirn Dopamin und Serotonin aus», sagt er. «Diese Kombination bewirkt den Abbau des Stresshormons Cortisol und ermöglicht positive

«Begeisterungsfähigkeit unterstützt uns darin, ein Leben zu führen, das wir als sinnvoll erfahren.»

**Doris Baumann,
Psychologin**



Weil Kinder vorurteilslos sind, können sie sich für beinahe alles begeistern.

Ein Gitarrensolo oder eine virtuose Gesangseinlage – spielt die Lieblingsband, gibt es kein Halten mehr.

Emotionen wie Freude und Verzückung. Der Effekt tritt sofort ein.»

Gerade angesichts der Pandemiemüdigkeit braucht es neben der Nüchternheit und Wissenschaftlichkeit etwas Befreiendes wie die Begeisterung. Vorbilder dafür, wie dieses zauberhafte Feuer entfacht werden kann, gibt es viele. Etwa den deutschen Dichter Novalis (1772–1801). Novalis lebte in der Epoche der Romantik, die bis weit ins 19. Jahrhundert andauerte und als Hochblüte der Schwärmerei galt. Wo er auftauchte, haben ihn die Menschen geliebt. Vor allem, weil er selbst so umfassend liebte. Novalis war schlicht von allem begeistert: von Blumen, Gesteinsarten, Bergarbeitern, von den Menschen überhaupt und der Natur ganz allgemein. Was er sah, wurde durch seinen Blick und seine Feder erhoben zu einem Wunderding.

Seiner Begeisterung freien Lauf zu lassen, lohnt sich. Denn sie ist ein Befreiungsakt, der dem Menschen in jedem Alter möglich ist. →

«Widmen wir uns einem Hobby, das uns aufblühen lässt, schüttet unser Gehirn Dopamin und Serotonin aus.»

Stan Rodski, Neurowissenschaftler

Trotz grosser Anstrengung: Wer den Gipfel erklommen hat, fühlt sich quicklebendig.



Seifenblasen versetzen Kinder in Ver-zückung.



Tanzen ist so erfüllend, dass Paare alles rundherum vergessen.

«Nicht nur, weil wir in jedem Alter etwas lernen oder neu beginnen können, sondern auch, weil wir es dürfen, selbst wenn es andere in Frage stellen», schreibt der französische Bestsellerautor André Stern in seinem Ratgeber «Begeisterung. Die Energie der Kindheit wiederentdecken».

Natürlich darf man ihr ebenso als Zaungast beiwohnen und sich von der Entdeckungsfreude der anderen anstecken lassen. Denn das können begeisterte Menschen wie etwa die schwedische Klimaschutzaktivistin Greta Thunberg oder die US-amerikanische Autorin Donna Leon, die einen Kriminalroman nach dem anderen schreibt, am besten: ihre Fans mitreissen (siehe Box unten).

«Doch wo nehmen die Enthusiasten bloss ihren Elan und ihre Ideen her?», fragt

sich der Mensch, der noch kein Buch geschrieben hat und auch noch nie auf einer Hochsee-Rennjacht ohne Toilette an Bord zwei Wochen lang über den Atlantik geprescht ist wie Greta Thunberg.

Nach den Sternen greifen

Die Hellenen in der Antike gingen davon aus, dass bei so viel innerem Feuer ein göttlicher Funke mit im Spiel sein muss. Darum gaben sie der Begeisterung den Namen «enthousiasmós». Vom griechischen Wort «en» für «in» und «theós» für «Gott», was übersetzt «in Gott» bedeutet. Gemeint haben die Philosophen eine Inspiration, ausgelöst durch eine göttliche Eingebung.

Kein Wunder, dass begeisterte Menschen gleich nach den Sternen greifen wollen. Sie können gar nicht anders. Nach dem

BEFLÜGELT VON DER BEGEISTERUNG

DONNA LEON

US-amerikanische Schriftstellerin (*1942)



Die im Münster-tal lebende Best-sellerautorin mit Schweizer Pass schreibt jedes Jahr ein Buch – und das seit 30 Jahren. Im Zentrum ihrer Krimi-s: Guido Brunetti, ein in Venedig er-mittelnder Kommissar. Ihre Inspiration bezieht Donna Leon

aus der klassi-schen Musik. Für Aufführungen reist sie gerne persönlich an. «Wenn man bei einem klassischen Konzert in einer Menge ist, und man ist begeistert und die Menge mit einem begeistert, dann ist das Magie», sagt sie.



THOMAS EDISON

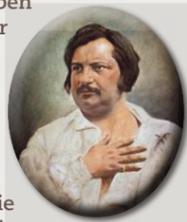
US-amerikani-scher Erfinder, Elektroingenieur (1847–1931)

Unermüdlich bastelte er in seiner Werkstatt und mel-dete mehr als 1000 seiner Erfindungen zum Patent an. Vor Begeisterung schlug sich Edison eine ganze Nacht um die Ohren, um zu sehen, wie lange seine Glühbirne brennt.

HONORÉ DE BALZAC

Französischer Schrift-steller (1799–1850)

Kein anderer Autor hat so viele Bonmots über die Begeisterung ge-schrieben wie der fran-zö-sische Autor. Honoré de Balzac lebte wie auch der deutsche Dichter Novalis in der Epoche der Ro-mantik, der Hochblüte der Schwärmerei. Er selbst galt jedoch als Realist. Dennoch muss ihn das Gefühl der Begeisterung enorm beschäftigt haben. Denn er schrieb: «Der Mensch stirbt ein erstes Mal, wenn er seine Begeiste-rung verliert.»



AMELIA EARHART

US-amerikanische Flugpionierin und Frauenrecht-lerin (1897–1937)

Nach dem Motto «Sie wussten nicht, dass es unmöglich war, also haben sie es gemacht» stellte die amerikanische Pilotin mit ihrem Flugzeug einen Weltrekord nach dem anderen auf. 1932 wagte sie ihr grösstes Abenteuer: Fünf Jahre nach Charles Lind-bergh überquerte sie als erste Frau den Atlantik im Alleinflug. Beim Versuch, als erste Frau die Welt zu umrunden, verschwand sie am 2. Juli 1937 über dem Pazifik und blieb verschollen.

GRETA THUNBERG

Schwedische Klimaschutzaktivistin (*2003)



Als 2018 eine Dürre- und Hitze-welle Europa er-fasste, platzierte sich die damals 17-jährige Greta mit einem Schild vor dem Schwe-dischen Reichs-

tag in Stockholm: «Schulstreik für das Klima» stand darauf. Bald be-geisterten sich andere Schülerin-nen und Schüler für das Anliegen, und es entstand

eine weltweite Klimaschutz-bewegung mit den Fridays-for-Future-Demonstratio-nen. Mit Jugend-lichen und deren Grosseltern.

ersten geglückten Experiment mit dem Chemiekasten in der Schule oder dem Sauerteigbrot im Ofen sind sie kaum mehr zu bremsen. Während andere aufgeben, weil sie die Übersicht verlieren, wirkt bei ihnen die Begeisterung wie ein Teleskop.

Darin liegt ein Teil der Magie dieses Zu-standes: Das, was der Mensch liebt, wirkt grösser, das Uninteressante verschwindet aus dem Blickfeld. «Indem Enthusiasten alles Störende von sich fernhalten, können sie sich dem Objekt ihrer Begierde voll und ganz widmen», schreibt André Stern. «Nichts zählt mehr, du spürst keinen Hunger und verlierst dich in der Zeit. Da eine neue Idee, ein weiterer Schritt.»

Kindliche Weltoffenheit

Psychologen gehen davon aus, dass die Begeisterung angeboren ist. Wer Kinder hat, kann beobachten, dass sie sich schon früh in den Augen der Kleinen zeigt – in diesem feurigen Blick. Mal äussert sie sich leise, mal ist sie auch von einem Juchzen begleitet, wenn sich die Kinder für etwas erwärmen, was sie gerade entdeckt haben. Das Interessante dabei: Beinahe alles scheint die

Kinder im Vorschulalter zu entzücken. Deshalb gilt ihnen der Beruf des Müll-manns als ebenso erstrebenswert, wie As-tronautin zu werden. «Das hat damit zu tun, dass in dieser Weltoffenheit noch keine Hierarchien existieren», schreibt André Stern in seinem Ratgeber.

Für Erwachsene heisst das: Wer sich mehr begeistern möchte, sollte sich zu-nächst einmal von seinen Vorurteilen und vorgefassten Meinungen befreien. Nur wer wertfrei wahrnimmt, was los ist, kann sei-ner Umgebung auch mit Staunen begegnen. Geschieht dies nicht, kann diese Fähigkeit von einst, dieses kindliche Urfeuer, schnell an Intensität verlieren.

Tut sie das, ist es höchste Zeit, sie wieder ins Leben zu holen. Damit sie in den Déjà-vus der Routine nicht verloren geht. Mal hilft es, vergangene Passionen wieder ins Leben zu lassen, mal braucht es den Mut, Neues zu entdecken.

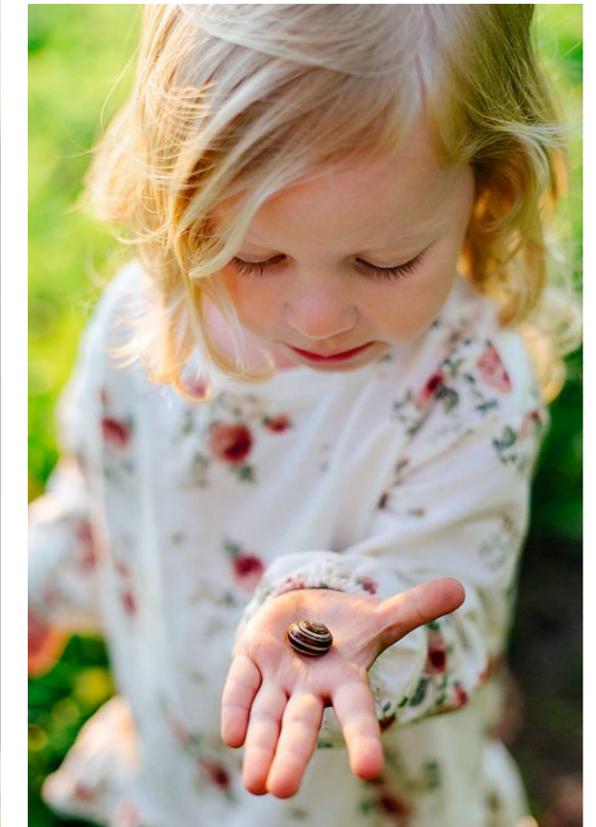
Wenn es so weit ist und das Feuer an-gefacht ist, braucht es Brennstoff, um es am Leben zu halten. Ob Musik, Tanz, das Töp-fern – es gilt, einzutauchen und nicht inne-zuhalten beim Erforschen des Objektes der

Ob Brotbacken oder Töpfern – wer mit Feuer dabei ist, erntet Glücksgefühle.

Begeisterung kann auch bei einer Schneeballschlacht aufkommen.



Enthusiasmus kann einen derart beflügeln, dass man über sich hinauswächst.



Kindliche Entdeckungsfreude macht vor den kleinsten Dingen nicht halt.

Begeisterung. Dies gilt auch für die Liebe, die jeden verzaubert.

Zudem lässt einen die Verliebtheit auf erfrischende Art unvernünftig sein, indem sie einen dazu verführt, sich enthusiastisch auf das Parkett des Lebens zu schwingen. Wie damals, als man als Teenager nur noch Augen für seinen Schwarm hatte. Während in der Brust die Hoffnung schwelte: Möge die Auserwählte oder der Angehimmelte den Blick doch erwidern und einem tief in die Augen schauen. War es so weit, klopfte vor lauter Begeisterung das Herz. Diese Bereitschaft sollte jeder mitbringen, wenn es um die Begeisterung geht.

Behaglichkeit überlisten

Doch das legale Aufputzmittel namens Enthusiasmus kann noch mehr: nämlich einen derart beflügeln, dass man über sich hinauswächst. Gerade der Traum vom Fliegen hat im 18. und 19. Jahrhundert viele Luftfahrtpioniere und Flugzeugenthusiastinnen dazu angespornt, unmöglich Erscheinendes wahr werden zu lassen (siehe Box Seite 56/57).

«Ohne Begeisterung wäre in der Geschichte der Menschheit nichts Grosses zustande gekommen», sagt der deutsche Kommunikationstrainer Paul Johannes Baumgartner, 53, in seinem Hörbuch «Das Geheimnis der Begeisterung». Und er fügt hinzu: «Begeisterte Menschen, die lieben, was sie tun, Widerstände in Kauf

nehmen, die manchmal auch belächelt werden, aber trotzdem ihrer Idee treu bleiben, sind immer ein extremer Gewinn für unsere Gesellschaft.»

Oft bekommt der Kommunikationstrainer und Coach allerdings die Frage gestellt: Ich hätte gern etwas, für das ich mich begeistern kann, aber ich habe nichts. «Dann geht es darum: Wie finde ich meine Leidenschaft», sagt Baumgartner.

Das Gute an der Suche nach mehr Begeisterung im Leben: Gelegenheiten, sie zu finden, gibt es viele. Jedes Vergnügen von A wie «Am Strand liegen» über D wie «Durch die Stadt flanieren» bis hin zu Z, dem Züchten von Rosen oder Orchideen, kann hierfür geeignet sein. Ebenso: in den Zirkus zu gehen, sich von einem Frühlingsabend verzaubern zu lassen oder einem Feuerwerk beizuwohnen. Das Staunen über die leuchtenden Farben am Nachthimmel und die Lust am Knall. An einem Feuerwerk dürfen sich auch Erwachsene ungehemmt der kindlichen Freude hingeben.

Anderntags kann man etwa auf dem See rudern gehen – frühmorgens, wenn noch alle schlafen –, einem Geigenspiel zuhören, das einfach nur verückt, oder vom Gipfel ins Tal blicken. All dies kann einen dazu bringen, nur für das zu glühen, was gerade ist. Wenn da nur diese Bequemlichkeit nicht wäre.

Wer die Behaglichkeit jedoch überlistet und seine Komfortzone verlässt, gibt den Gegenspielern der Be-

geisterung erst gar keine Chance. Zum Beispiel der Ängstlichkeit oder dem Kontrollzwang, die beide zur Folge haben, dass sich der Mensch immer weniger zutraut, bis sein Lebensradius zusehends kleiner wird.

Blockierte Gefühle

Hemmend sind ebenso die Besserwisseri und eine übergrosse Sachlichkeit, weil sie den Dingen ihren allerletzten Zauber rauben. Doch der grösste Killer überhaupt ist die Entwertung: Sie merzt alles aus, worüber sich der Mensch freuen könnte.

Diese blockierenden Gefühle gilt es zu lösen. Das ist der Preis für die Begeisterung, die auch im Alter ein Jungbrunnen sein kann. «Wer auf der Bremse steht, bekommt die Quittung in Form von Langlewille und Unzufriedenheit», warnt die Basler Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello, 69.

Also raus aus dem sicheren Hafen und los auf die Erkundungstour. Auf Rückenwind darf man hoffen. Denn für die geheimnisvolle Schubkraft, die einen dazu bringt, loszusegeln, existiert in der walisischen Sprache ein schönes Wort: Es heisst «hwyl», was

wörtlich «Bootssegel» bedeutet. Im übertragenen Sinn meint es, dass der Mensch, hat ihn die Begeisterung einmal gepackt, wie von einem Windstoss über die Wellen des Wassers vorangetrieben wird. Es braucht nur ein erstes Lüftchen, nachher läuft es wie von selbst.

Denn Enthusiasten segeln mit günstigen Winden. Mindestens so lange, wie sie ihrer inneren Stimme folgen, die immer wieder in ein kleines Horn bläst, aus dem Begeisterungslaute hörbar werden – ähnlich dem Glucksen eines verückten Kindes.

Als ich damals in der Schule im Alter von acht die Mathematik entdeckte, war das wie ein Feuerwerk für mich. Bis heute kann ich zwar keinen Knopf annähen und auch nicht stricken, aber wenn ich in der spanischen Metropole Barcelona in der Basilika Sagrada Família stehe, weiss ich: Hier im Kirchenschiff ist alles Mathematik, wohlproportioniert und harmonisch. Erbaut vom katalanischen

Architekten Antoni Gaudí, einem Enthusiasten, der nach dem griechischen Ursprung des Wortes «göttlich Erhabenes» erschaffen hat. Und ich stehe da, bekomme Gänsehaut und kann nur noch staunen. ■

«Ohne Begeisterung wäre in der Geschichte der Menschheit nichts Grosses zustande gekommen.»

Paul Johannes Baumgartner, Kommunikationstrainer