

SWR2 Leben

## **Freude – Nachdenken über ein besonderes Gefühl**

Von Almut Almut Engelen

Sendung vom: 29.09.2022, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Produktion: SWR 2022

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

Almut Engelien:

Angela Köckritz ihr Buch über die Freude beginnt mit einer sehr besonderen Situation, die sie schildern und wie Sie sicherlich nicht zufällig ganz am Anfang dieses Buches schildern. Nachts am Atlantik lesen Sie doch mal bitte vor,

Angela Köckritz:

Mach ich sehr gerne.

Zitat 1:

Ich saß nachts am Atlantik, die anderen schliefen schon. Lauschte dem Rauschen der Wellen, der Gewalt, mit der sie an die Klippe unter dem Haus brandeten. Schaute aufs Meer, einer schier endlos wogenden Fläche, über die der Mond silbriges Licht goss. Die Flut hatte den Strand verschluckt, ein Stromausfall die Lichter des Dorfs gelöscht. Kein Fischerboot war auf See auszumachen, kein Wanderer an der Küste. Da waren nur noch Meer und Nacht, Nacht und Meer. Der Geruch nach Salz, Frische und Algen und ein ozeanisches Gefühl, das sich in mir ausbreitete.

(Seite 9 aus dem Buch "Freude - Über die Entdeckung der Leichtigkeit" von Angela Köckritz)

Almut Engelien :

Ja, eine ganz besondere Situation. Sie schreiben: " ozeanisches Gefühl" - was haben Sie da empfunden in dieser Situation? Was haben Sie da erlebt?

Angela Köckritz:

Einheit. Also die absolute Verbundenheit und Einheit. Große Freude.

Almut Engelien:

Und diese Erfahrung hat bei Ihnen ausgelöst, dass sie das Buch schreiben wollten?

Angela Köckritz:

Also es begann so: wir waren bzw. ich war auf eine Recherchereise. Meine Familie war auch mit. Wir waren nach langer Zeit wieder im Senegal, wo wir drei Jahre gewohnt hatten. In diesem Moment war Stromausfall, mein Computer hatte noch ein bisschen Saft, und ich fing dann einfach an, zu schreiben. Ich fühlte mich einfach nach Schreiben und begann, über Freude zu schreiben. Und ohne dass ich irgendwie geplant hätte, daraus irgendetwas Großartiges zu machen, habe ich mich dann jeden Abend hingesetzt oder wann immer ich ein bisschen Zeit gefunden habe, über Freude geschrieben. Also es war einfach wie eine Fingerübung oder eine Spielerei. Ich wollte einfach irgendwie nicht damit aufhören. Ich dachte eigentlich immer, ich kenne Freude. Es ist mir ein vertrautes Gefühl. Aber das ist eigentlich irre, wie viele unterschiedliche Emotionen unter einen Begriff fallen. Und dann merkte ich, wie ich anfang, einfach mehr so darauf zu hören oder nachzuspüren, was ich eigentlich fühle. Das war so ein bisschen, als ob ich meinen Kompass feinjustiert hätte. Ich habe dann doch beschlossen, ein Buch darüber zu schreiben. Und dann wurde die Freude ja sozusagen zu meinem Hauptberuf. Und dann habe ich plötzlich gemerkt, dass ich so viel mehr Freude wahrnehme, als ich ursprünglich gedacht hatte. Inzwischen ist es mir so zur Gewohnheit geworden, mich zu fragen was bereitet mir eigentlich Freude? Oder wo ist die Freude? Und das hat den sehr angenehmen Nebeneffekt, dass ich jetzt das Gefühl habe, sehr viel mehr Freude zu empfinden.

Almut Engelien:

Es gibt ja verschiedene alltägliche Freuden, die Sie in Ihrem Buch schildern. Eine handelt von einer Art Spiel, das sie mit ihrem kleinen Sohn spielen. Das wollte ich Sie bitten, mal zu lesen,

Angela Köckritz,2. Zitat:

Das Spiel ist einfach. Wir teilen uns eine Tasse heißer Zitrone, der Kleine und ich. Abwechselnd lassen wir das warme Getränk in unseren Mund laufen, die Säure kitzelt die Geschmacksnerven, wandert über die Zunge, füllt den Gaumen und kommt als prickelnd-pritzelnde Sensation im Hirn an. Der Trinkende schüttelt sich genüsslich, verzieht das Gesicht und ruft in dramatischem Ton »Sauer!«, während der andere über seine Grimassen lacht. Und selbst zur Tasse greift. So geht es hin und her. Gegen Ende wird der Trank immer süßer, denn auf dem Boden der Tasse sammelt sich der Honig, was uns nicht daran hindert, weiterhin zu grimassieren und »Sauer!« zu rufen. Trotz aller Wiederholung wird das Spiel nie langweilig, lachend und grimassierend feiern wir die Säure, Tasse um Tasse um Tasse, einen ganzen Winter lang.

S. 119

Almut Engelien:

Ja, das ist ja so eine ganz intensive, sinnliche Erfahrung. Und trotzdem ist es eigentlich eine völlig banale Alltagssache, dass man nämlich eine heiße Zitrone trinkt. Haben Sie solche Rituale oder Momente ganz bewusst in ihrem Alltag installiert?

Angela Köckritz :

Also "installiert" würde ich gar nicht sagen, also weil ich möchte mich überraschen lassen. Oder ich glaube, für mich ist Freude einfach so eine ganz große Offenheit oder eine ganz große Fokussierung von Energie, von Lebensenergie. Und die kann ja von ganz unterschiedlichen Dingen stimuliert werden oder inspiriert werden. Und ich lasse mich einfach ganz gerne überraschen von dem, was da kommt und mich würde es freuen, wenn ich das dem Leser auch vermitteln könnte. Einfach diese Inspiration, vielleicht nochmal eine Freude zu sehen, wo man dachte oh, stimmt, das macht mir Freude, aber das habe ich noch gar nicht so wahrgenommen, oder das habe ich noch gar nicht so gemerkt.

Almut Engelien :

Sie sagen, man kann das Gehirn auf Freude trainieren. Wie geht das?

Angela Köckritz:

Also, ich würde das gar nicht so trainieren nennen, das hat für mich so was angestregtes, das ist es, glaube ich, gar nicht. Eine der revolutionärsten Erkenntnisse der Hirnforschung war, dass das Gehirn plastisch ist, also, dass es sich verändert mit der Tätigkeit, den Gedanken, mit der Arbeit, die wir ausführen. Also zum Beispiel bei Taxifahrern oder Leuten, die für den Taxischein lernen, da kann man dann sehen, nachdem sie den Taxischein absolviert haben, dass der Teil, der die visuelle räumliche Erinnerung verarbeitet, viel größer geworden ist. Und so ist es zum Beispiel auch, wenn man jetzt Geige spielt, dann sind eben die Finger, die dort beteiligt sind - dieser Teil des Gehirns wird größer. Und so ist es eben auch, wenn man sich sozusagen trainiert oder nicht trainiert, wenn

man viel auf Freude achtet, dann gewöhnt man sich das an und dieser Teil des Gehirns wächst. Da gibt es neue Verbindungen, und das ist eigentlich ganz interessant, weil unser Gehirn von Natur aus so verdrahtet ist, dass es eigentlich eher auf Gefahren und Probleme achtet, weil uns das hilft, zu überleben. Also unsere Vorfahren mussten wissen, ob ein Bär kommt. Was mache ich dann? Oder soll ich Fliegenpilze essen... und das hat uns geholfen als Spezies. Nur das Problem ist, wenn man in einer so komplexen Welt lebt wie wir, dann sind die potenziellen Gefahren und Probleme und Risiken natürlich unendlich. Ja also da gibt es einfach eine wahnsinnige Anzahl. Und das kann halt dann einfach dazu führen, dass man sich komplett überwältigt fühlt oder in so einer Negativitäts-Spirale landet. Und eine ganz simple Maßnahme, dem entgegenzuwirken, ist, indem man positive Momente der Freude oder ja, des Glücks oder der Zufriedenheit einfach länger in seinem Bewusstsein hält, als man es normalerweise tun würde, indem man es feiert, indem man es kultiviert, indem man darüber spricht, drüber schreibt, malt, was auch immer. Und das hinterlässt dann eben auch Spuren im Gehirn.

Almut Engelen :

Lebt Freude auch vom Kontrast? Gibt es so etwas wie einen Verwöhnschaden, der dazu führt, dass man sich weniger freut?

Angela Köckritz :

Also ich bin ja als Journalistin öfters in Krisengebieten gewesen, also zum Beispiel eine Szene, die mir sehr im Gedächtnis geblieben ist. Ich war in Gao in Mali, da ist auch die Bundeswehr stationiert, und das ist eine Region, die extrem viele Probleme hat, also internationalen Terrorismus, Milizen, Drogenhandel, also das konzentriert sich alles in Gao. Direkt hinter Gao beginnt eigentlich so Noman's land, und ich habe dort einen Hauptmeister, in einer Polizei getroffen. Diese Polizeistation, die wurde öfters attackiert. Dann hat er mir erst mal gesagt: da ist eine Bombe eingeschlagen, da konnte man immer noch die Einschusslöcher sehen, und es war klar, dass dieser Mensch extrem gefährdet ist. Und ich saß damals in seinem Büro, und der hat einen Witz nach dem anderen gerissen. Also, es war der totale Galgenhumor natürlich und ja und jetzt kommt auch noch Boko Haram und hahaha. Und er hat sich totgelacht, und sowas ist mir öfters untergekommen. Also auch zum Beispiel bei Dissidenten in China, Leuten, die sehr oft im Gefängnis waren und wieder draußen. Dann gibt es natürlich Leute, die depressiv sind und traumatisiert. Aber es gibt auch viele Leute, die so einen Galgenhumor entwickeln, und ich habe mir dann überlegt: vielleicht liegt es auch daran, diese Gefahr oder das Bewusstsein von Gefahr, macht ja sehr lebendig und aufmerksam. Und Freude ist ja auch was, was ganz viel Aufmerksamkeit und Wachheit eigentlich mit sich bringt. Ja, also, man fokussiert wirklich ganz, ganz, ganz stark sein Energie, auf was und außerdem ist Humor ein sehr guter Abwehrmechanismus oder Bewältigungsmechanismus. Und vielleicht hängt das manchmal zusammen, dass die Freude ein regelrechtes Gegengewicht sein kann. Das ist jetzt dieses sehr lebendige Vitale mitten im Leben, auch teilweise mitten in der Gefahr, diese mitten in der Not entstehende Freude.

Almut Engelen:

Sie schildern aber auch so ganz stille Momente. Eine Geschichte ist drin in ihrem Buch, wo sie von einem Moosgärtner erzählen, und die wollte ich Sie auch bitten, mal zu lesen.

Angela Köckritz, 3. Zitat:

Einst sah ich einem Moosgärtner in einem verwunschenen Tempel in Kyoto zu....  
Bäche glucksten, Vögel zwitscherten, die Schritte vibrierten unter dem weichen  
Waldboden....

Er war ein älterer Herr, der einen Arbeitsanzug trug und völlig in seiner Aufgabe  
versunken war. Er hegte und pflegte das Moos mit einer Hingabe, die mich fast  
erschütterte. Er bemerkte mich nicht. Ich sah ihm lange zu, und so wie er in seiner  
Aufgabe aufging, ging ich darin auf, ihm zuzusehen. Ich hatte das Gefühl, einen  
glücklichen Menschen zu beobachten. Vielleicht waren die Umstände seines Lebens  
außerhalb dieses Waldes tragisch, vielleicht hatte er geliebte Menschen verloren  
oder litt an einer Krankheit, in diesem Moment aber, bei seinem Moos, wirkte er mit  
sich im Reinen.

S 70/71

Almut Engelien :

Ja, was ich spannend fand daran ist, dass sie so herausarbeiten, wie sehr es auf die  
Intensität des Momentes ankommt. Sie haben ja dieses Buch eben nicht über das  
Glück geschrieben. Das war doch sicher eine bewusste Entscheidung.

Angela Köckritz :

Ja, also, irgendwer hat ja mal gesagt, dass Glück etwas Festes ist und Freude etwas  
flüssiges. In meinem Empfinden ist das auch so. Also für mich beschreibt Glück  
eigentlich auch eher Umstände, also Umstände, in denen man sich einrichtet, also  
dass man seine Arbeit mag oder dort, wo man lebt oder mit wem man  
zusammenlebt. Und ich glaube jetzt zum Beispiel für jemanden, der sich unbedingt  
eine Beziehung wünscht und Single ist, wenn man den fragen würde: bist du  
glücklich? Wahrscheinlich würde die Person sagen: nicht so sehr, weil mein großer  
Wunsch unerfüllt bleibt. Wogegen Freude ist, glaube ich, etwas, das kann man  
immer empfinden, wenn man vielleicht nicht gerade in einer ganz schweren  
Depression steckt, auch wenn die Umstände gar nicht toll sind und wenn eigentlich  
alles schief läuft. Und ja, wenn die Bedingungen blöde sind. Ich glaube, man kann  
trotzdem Freude empfinden. Und das, finde ich, macht dieses Gefühl so interessant  
oder auch so vital oder auch so tröstlich

Almut Engelien :

Ja, es hat oft mit der Natur zu tun, bei diesem Moosgärtner ja auch. Und andere  
Momente, die sie schildern, auch diese Situation am Meer. Wieviel haben diese  
Freudengefühle für sie mit Natur zu tun?

Angela Köckritz :

Also ich ziehe große Freude aus der Natur oder große Verbundenheit. Also, ich  
liebäugle sehr mit dem Pantheismus oder so ja, dem Gefühl der Verbundenheit mit  
der Natur. Was glaube ich auch viel damit zu tun hat, dass ich in der Nähe der Berge  
aufgewachsen bin und sehr oft in meiner Kindheit in den Bergen war. Ich liebe aber  
auch sehr städtische Freuden. Also ich bin auch eine sehr überzeugte Städterin. Ich  
lebe hier in Berlin und habe in riesigen Städten gelebt wie in Peking. Und im Buch  
gibt es auch zum Beispiel die Freude, mit einem total verrückten Motorradfahrer in  
Nairobi, Motorradtaxi, rumzufahren oder die Freude, sich in eine neue Stadt zu  
verlieben oder die Freude, zu tanzen. Also ich liebe diese Dualität sehr, zwischen  
sehr in der Stadt zu leben und sehr in der Natur zu sein.

Almut Engeli:

Sie haben schon angedeutet, dass sie wenig davon halten, alles mit Freude zuzudecken. Also es gibt ja auch Leute, die werden irgendwie immer fröhlicher, je unglücklicher sie sind. Aber auf so einer Art, dass man denkt, es wäre irgendwie ganz schön, wenn er oder sie mal offen traurig wäre. Wissen Sie, was ich meine? So alles zuzudecken, alles zuzuklatschen, weil es nicht sein darf. Und ich fand interessant, dass Sie im Buch ja eine bestimmte Haltung beschreiben, die sie mit der Kunst des Sitzens umschreiben. Vielleicht lesen Sie daraus noch mal eine Passage über die Kunst des Sitzens.

Angela Köckritz, 4. Zitat:

Bisweilen trifft man Menschen, die die hohe Kunst des Sitzens beherrschen. Sie sitzen in einem meditativen, halb genießerischen Zustand am Wegesrand, ganz ohne Absicht, ganz ohne Langeweile. Sie schauen auf die Straße, als wäre sie ein weiter, träger Fluss. Der sitzende Mensch ist ein Genießer einfacher Freuden. Er trinkt einen Tee oder Kaffee, lässt sich die Sonne ins Gesicht streichen, betrachtet das Treiben der Straße, lässt sich auf ihren Rhythmus ein. Die Sitzende erwartet keine großartige Unterhaltung, hat keine Angst, etwas zu verpassen, es genügt ihr, einfach hier zu sein. Leute zu schauen. ....

Anders, als eine calvinistische Arbeitsethik vermuten lassen möchte, ist der müßig Sitzende nicht einfach nur faul. Er oder sie schult sich in Gleichmut, Beobachtungsgabe und Menschenkenntnis. ....

Die daoistischen Weisen nannten diese Philosophie Wu Wei, was oft mit »Nichtstun« übersetzt wird. Tatsächlich ist die Übersetzung nicht treffend. Es geht den Daoisten nicht darum, nichts zu tun, im Gegenteil, ein Sprichwort besagt: »Durch Wu Wei kann man die zehntausend Dinge vollbringen.«

Der Weise verfällt nicht in blinden Aktionismus, er versucht die Ereignisse nicht zu erzwingen oder zu überstürzen. Er beobachtet, lässt das Leben seinen Lauf nehmen, wartet auf den richtigen Moment.

S. 189 - 191

Almut Engeli:

Ja, ich hatte den Eindruck, dass diese Haltung, obwohl es ja eigentlich erst mal nur um eine Haltung des Akzeptierens geht, soweit ich das verstanden habe, viel mit Freude zu tun hat. Ist das richtig?

Angela Köckritz :

Das Schöne an dieser Haltung finde ich, dass sie meiner Meinung nach sehr stark am Leben ist, und zwar insofern, dass das Leben nicht linear verstanden wird oder der Lebensweg nicht als linear, sondern es kommt und geht. Also man verliert und man gewinnt. Mal hat man Energie und mal weniger, mal möchte man raus, mal möchte man sich zurückziehen. Ich glaube, es liegt eine große Weisheit daran, den richtigen Moment abzuwarten, also den Moment, wo sozusagen die Dinge, was auch immer es wäre, also die historischen Begebenheiten oder der Markt oder andere Menschen um einen herum, die Sache, die man eigentlich möchte, begünstigen. Also, indem man sozusagen auf die richtige Welle springen kann und mit der surfen kann. Und wenn diese richtige Welle nicht da ist, dann wird man sich abstrampeln und abmühen und rudern und rudern und rudern, nur kommt man nicht auf diese Welle drauf und man kann sie nicht surfen. Und ich finde auch sehr tröstlich, dass

jeder mal eine Chance bekommt oder jeder auch etwas daraus machen kann. Oder dass es vielleicht, wenn es heute nicht funktioniert, dann vielleicht morgen. Also irgendwas kommt mit Sicherheit. Und darauf kann man sich eigentlich verlassen oder darf sich verlassen. Und es ist schon mal gut, vorbereitet zu sein für diesen Moment, sein Surfbrett bereit zu halten, damit man dann in diesem Moment eben auch auf die Welle springen kann.

Almut Engelien:

Und auf diese Welle zu springen und mit ihr zu harmonieren, das ist ja im Grunde genommen diese Einheit, die Sie am Anfang ihres Buches in dieser Ozean-Situation schildern. Was tun Sie selber, um in dieser Weise offen zu sein für die Freude oder für das, was kommen soll oder das, was Ihnen einfach im Alltag passiert? Wie fördern Sie das? Wie machen Sie das?

Angela Köckritz:

Ich glaube, das ist ja etwas, was jeder hat, was es meiner Meinung nach für Freude braucht: staunen. Staunend mit allen Sinnen da zu sein, mit dem Körper da zu sein. Und manchmal ist dieses Wow! so ein leichtes und manchmal so ein ganz ruhiges. Und manchmal ist es vielleicht ein euphorisches und perlendes - ganz unterschiedlich. Aber ich glaube, das hat jeder Mensch. Und manchmal wird das verdeckt oder man verliert das eine Zeit lang, oder man verliert vielleicht diese Fokussierung auf das Leben, auf diese Energie oder wird abgelenkt. Und ich glaube, es ist eigentlich, das zu kultivieren und einfach da zu sein. Also wenn man zum Beispiel einen Apfel isst, den Apfel wirklich zu essen oder eine Erdbeere. Also ich glaube, man muss sich gar nicht hinsetzen unbedingt und meditieren, das kann man natürlich machen. Das ist toll. Aber wenn man jetzt zum Beispiel gar keine Zeit dafür hat, also zum Beispiel, ich habe in meinem Leben gerade nicht besonders viel Zeit dafür. Ich glaube, man kann trotzdem absolut im Moment sein. Und das sagen ja auch die alten Zen-Meister: man kann es auch auf dem Klo

Almut Engelien:

Hat so was eigentlich nur eine geistige Voraussetzung, also so eine bestimmte Haltung der Neugier, der Bereitschaft, des Staunens, wie sie gesagt haben? Oder hat es auch körperliche Voraussetzungen? Also ich habe den Eindruck gewonnen, dass zum Beispiel, seitdem ich Atemarbeit mache, seit vielen, vielen, vielen Jahren, meine Fähigkeit, mich zu freuen, sich verbessert hat, weil ich irgendwie vielleicht weniger blockiert bin, ich weiß es nicht. Haben Sie sich das mal gefragt, ob es körperliche Voraussetzungen für Freude gibt?

Angela Köckritz:

Ja, ich glaube, ganz stark. Ich glaube ganz stark, dass der Körper da - also es ist ja auch schwer zu trennen. Ich meine, wenn wir schon allein das Gehirn anschauen. Es ist ja jede Emotion ein Wechselspiel, da gibt es ganz viele körperliche Vorgänge. Na also, von jetzt zum Beispiel Hirnbotenstoffen, die ins zentrale Nervensystem gespült werden. Also es ist ganz körperlich, und ich glaube, man kann ganz viel körperlich tun, um sich zu spüren. Ich glaube, viele Dinge sind total sinnvoll. Also auf jeden Fall alles, was einem hilft, sich zu spüren, ob das jetzt atmen ist oder Yoga oder tanzen. Das ist, glaube ich, ganz toll. Die körperliche Komponente, das ist absolut da. Das ist, glaube ich, absolut wichtig.

Almut Engelen :

Sie haben eine Passage in ihrem Buch die handelt davon, was man machen kann, wenn es nicht so gut läuft. Also da erinnern Sie sich so daran, wann in Bayern die Leute sich einsame Berghütten zurückgezogen haben. Vielleicht lesen Sie diese Passage noch mal

Angela Köckritz, 5. Zitat :

Manchmal, wenn ich aus dem Fenster auf die alte Platane im Hof schaue, frage ich mich, wie es wäre, in einem Baumhaus zu wohnen. ....Als Kind wuchs ich mit den Geschichten der Querulanten, Revoluzzer und Aufsässigen auf, die das Pantheon der bayerischen Volkshelden bevölkern. Wann immer es nicht so gut für sie lief – wenn sie also vom König, der Justiz oder der Polizei verfolgt wurden, und das geschah ziemlich oft –, zogen sie sich eine Zeit lang auf einsame Berghütten zurück. Genauso werde ich es auch halten, sagte ich mir als Kind. ... Es schien mir nur logisch zu sein, dass es für jeden Menschen irgendwann in seinem Leben mal nicht so gut laufen könnte, dass er gezwungen sein könnte, sich eine Zeit lang in ein Eremitendasein zurückzuziehen. Um mich für den Notfall vorzubereiten, schaute ich mich schon als Kind auf Wanderungen nach geeigneten Hütten um.  
S. 210/211

Almut Engelen :

Also, das hat mir unheimlich gut gefallen. Aber natürlich hat nicht jeder die Möglichkeit, sich in so einer Eremitenhütte zurückzuziehen. Der Gedanke, der da drinsteckt, ist ja, dass man Situationen, wo es nicht so gut läuft, akzeptiert. Also Trauer, Sorge, Schmerz und die in irgendeiner Form von Einkehr beantwortet.

Angela Köckritz :

Ja, ja, auch. Also das hat natürlich vor allem was damit zu tun, dass es im Leben auch mal so und so läuft, also dass man dann eine Zeit lang einkehrt und dann vielleicht wieder zurück kehrt, wenn die Zeiten besser gelaufen sind. Also natürlich kann man das emotional verstehen, dass man sich dann zurückzieht, weil man da eine Zeit für sich braucht. Man trauert. Es gibt hier ganz viele verschiedene Wege, damit umzugehen. Und was mich in Portugal total beeindruckt hat, ist eben dieser Fado, also diese traurige Musik und dieses Gefühl von Saudade, also Sehnsucht und wie alle zusammen in eine Bar kommen und Sänger singen ganz herzerreißende Musik und alle, alle, alle in dieser Bar weinen. Und dieses gemeinsame Weinen war so befreiend. Also wir lagen uns dann auch irgendwie mit Leuten, die wir vorher gar nicht kannten, in den Armen, und es hatte so was ganz befreiendes, dieses Gemeinsame, das zu leben. Also ich glaube, darin ist schon der Gedanke, allem Raum zu geben, auch unterschiedlichen Gefühlen.

Herzlichen Dank!