

WO STECKT IHRE LEIDENSCHAFT?

Was das Leben reicher macht

Wer mit Feuer und Flamme bei der Sache ist, zieht daraus Energie für seinen Alltag. Und jeder von uns hat dieses Brennen in sich. Wie wir zu den Dingen finden, die uns begeistern

TEXT: SIGRID ENGELBRECHT

Mal ehrlich: Woran denken Sie, wenn Sie dieses Wort hören – „Leidenschaft“? Vielleicht an Liebe? An glühende Umarmungen? Aber Leidenschaft ist noch mehr: ein Lebensgefühl. Eine Begeisterung, die einen Tag für Tag erfüllt – für ein Hobby, für einen Menschen. Sich wach fühlen. Lebendig. Randvoll mit Energie.

Mit Leidenschaft bei der Sache sein heißt, etwas für sich tun, ohne die Erwartungen oder Ansprüche anderer erfüllen zu wollen. Die Motivation liegt in der Sache selbst: Wir machen es einfach und freuen uns darauf. Ob tanzen, reisen, Gitarre spielen, Sudokus lösen, Gedichte schreiben, Rosen züchten: Egal, wofür wir entflammt sind, eine Leidenschaft hat immer mit unseren Sinnen, unseren Emotionen und unseren Talenten zu tun.

Im Alltag verbringen wir dagegen viel Zeit mit Dingen, die keine Begeisterung auslösen: aufräumen, Tisch decken, E-Mails beantworten, Akten ablegen, einkaufen – Pflichten, die wir klaglos absolvieren. Jeder Job hat eben seine Routinen. Wenn unser Leben aber vorwiegend aus Routine besteht, macht sich irgendwann Langeweile breit. Das kann doch nicht alles sein, oder?!

Dieses Gefühl kennen die meisten Menschen. Auch die 35-jährige Irene. „Zu tun habe ich genug“, sagt die Verwaltungsangestellte, „trotzdem habe ich das Gefühl, dass mir etwas fehlt.“

Ja, natürlich will ich alles richtig machen, Job, Mann und Kind gerecht werden. Das macht auch Spaß – aber irgendwie habe ich das Gefühl, nicht zum Eigentlichen zu kommen, höchstens vielleicht im Urlaub.“ Bei der Frage, was denn im Urlaub so anders sei als

Ganz und gar in seinem Element sein

„Zu tun habe ich genug“, sagt die Verwaltungsangestellte, „trotzdem habe ich das Gefühl, dass mir etwas fehlt.“

sonst, fangen auf einmal ihre Augen an zu leuchten. „Das Fotografieren“, sagt sie. „Ich bin glücklich, wenn ich einfach durch die Gegend laufen kann ohne Druck oder Verpflichtung und dabei tausend neue, kleine Welten entdecke: Zweige, durch die die Sonne scheint, verwehte Fußspuren, schillernde Käfer. Dann gehe ich ganz darin auf, dies mit meiner Kamera einzufangen.“

Inzwischen räumt sie der Fotografie mehr Platz in ihrem Alltag ein, streift durch den nahen Park, hat zwischen Terminen die Kamera parat, um ihre kleinen „Mikrowelten“, wie sie sie nennt, festzuhalten. Die schönsten Aufnahmen schmücken ihr Büro, das Wohnzimmer – und mittlerweile auch die Wohnungen von Freunden. „Es ist eine Leidenschaft“, sagt sie, „etwas, das mich fasziniert und begeistert.“

Für Irene ist es die Fotografie, für die Landschaftsarchitektin Britta (39) ist es der Flamenco. „Darauf bin ich durch Zufall gestoßen. Ich sollte eine >>>

„Wer wirklich von etwas überzeugt ist, erreicht es auch“

SCHAUSPIELERIN NADESHDA BRENNICKE (38) HAT IHRE LEIDENSCHAFT FÜRS LANDLEBEN ENTDECKT

Nadeshda Brennicke wohnt mit ihrem 14-jährigen Sohn Nikita, fünf Katzen und zwei Hunden auf ihrem Bauernhof im Oderbruch bei Berlin. „Ich war von Filmpartys und dem ewig gleichen ‚Sehen-und-gesehen-Werden‘-Spielchen gelangweilt. Also fragte ich mich, was mich wirklich erfüllen würde.“ Die Entscheidung, einen Hof zu bewirtschaften, kam dabei nicht von ungefähr: „Ich glaube, ich bin schaffenssüchtig: Zäune ziehen, Äcker pflügen, den Stall streichen – ich liebe es, etwas mit meinen Händen zu erschaffen und abends das direkte Resultat meiner Arbeit zu sehen.“

Landwirtin allein reichte ihr allerdings nicht: Ihre Vision war es, ihren Mädchentraum zu verwirklichen – eine Vollblüter-Gestüt-Farm à la „Jenseits von Afrika“. Ein mutiger Schritt, denn Araber gelten als schwierige Rasse: „Sie sind die Delfine unter den Pferden: wahnsinnig klug und sensibel – und sehr schön. Das hat mich gereizt!“ Mit der vierjährigen Stute Sharima hat sie 2006 begonnen. Mittlerweile gehören acht Araber zu ihrem Gestüt.



Wenn sie auf dem Rücken dieser eleganten Tiere über die Felder reitet, erlebt sie „kurze Glücksmomente, die über mich herfallen und ein tiefes Zufriedenheitsgefühl bringen“.

Brennickes Mut zum Außergewöhnlichen hat sich gelohnt, die Schauspielerin hat sich als erfolgreiche Züchterin etabliert: „Es macht mich unendlich stolz, denn es beweist mir: Wenn man eine Leidenschaft für etwas hat und wirklich von einer Sache überzeugt ist, kann man mit Fleiß und Einsatz tatsächlich etwas erreichen!“



Freundin zum Turnier begleiten, damit sie nicht so aufgeregt ist. Und da hat es mich ganz unverhofft gepackt. Musik, Kostüme, Tänzer, Schrittfolgen – das alles hat mich mitgerissen. Ich hatte vorher mit Tanzen nichts am Hut, aber das, das wollte ich können!“ Mittlerweile nimmt sie selbst an Turnieren teil. „Wenn ich tanze“, sagt sie, „fühle ich mich unglaublich lebendig.“

In uns allen stecken besondere Fähigkeiten, die uns ein erfülltes Leben ermöglichen. Meist können wir nur einen Teil dieser Talente benennen, andere

Das Leben wirkt viel leichter

schlummern im Verborgenen. Die Energie, die wir spüren, wenn wir etwas leidenschaftlich tun, überträgt sich auch auf den Alltag. Wir fühlen uns beschwingter und zufriedener: Das Leben wirkt gleich um so vieles reicher.

Elisabeth (48) leitet eine Tagespflegestation. Gesang ist ihre große Leidenschaft. Ohne ihn, so sagt sie, hätte sie viel weniger Energie, um den Anforderungen in ihrem Job gerecht zu werden. „Ich habe schon als junges Mädchen gern gesungen, aber das wurde irgendwann von anderen Dingen überlagert. Von der Familie, vom Job. Mit über vierzig spürte ich plötzlich bei einer Aufführung der Oper ‚Aida‘ die Sehnsucht, selbst wieder zu singen. Ich habe >>>

Was mir wirklich wichtig ist

Mit diesem Test kommen Sie Ihrer Begeisterung auf die Spur. Antworten Sie ganz spontan. Welches Wort zieht Sie jeweils stärker an: Freiheit oder Einfluss? Neugier oder Sicherheit? So bleiben von 24 Begriffen 12 übrig ...

Freiheit **Einfluss**

Neugier **Sicherheit**

Ruhm **Selbstbestimmung**

Schönheit **Liebe**

Kreativität **Erfolg**

Abenteuer **Zufriedenheit**

Gesundheit **Reichtum**

Lebensfreude **Karriere**

Freundschaft **Macht**

Stolz **Demut**

Intensität **Vielfalt**

Gelassenheit **Großzügigkeit**

... im zweiten Schritt notieren Sie Ihren „Gewinner“ aus Zeile 1 („Freiheit“ oder „Einfluss“) neben den „Gewinner“ aus Zeile 2 („Neugier“ oder „Sicherheit“) – und so weiter. Jetzt geht der Leidenschafts-Test in die zweite Runde. Welches Wort aus den verbleibenden sechs Wortpaaren spricht Sie stärker an? Entscheiden Sie einfach weiter nach Gefühl, auch wenn die Wahl schwerfällt. Spielen Sie das Spiel noch eine Runde weiter. Am Ende bleiben drei Begriffe übrig. Diese drei Werte sind Ihnen besonders wichtig. Die Frage der Leidenschaft lautet: Wie können Sie es schaffen, diesen Werten in Ihrem Leben mehr Raum zu geben?

... im zweiten Schritt notieren Sie Ihren „Gewinner“ aus Zeile 1 („Freiheit“ oder „Einfluss“) neben den „Gewinner“ aus Zeile 2 („Neugier“ oder „Sicherheit“) – und so weiter. Jetzt geht der Leidenschafts-Test in die zweite Runde. Welches Wort aus den verbleibenden sechs Wortpaaren spricht Sie stärker an? Entscheiden Sie einfach weiter nach Gefühl, auch wenn die Wahl schwerfällt. Spielen Sie das Spiel noch eine Runde weiter. Am Ende bleiben drei Begriffe übrig. Diese drei Werte sind Ihnen besonders wichtig. Die Frage der Leidenschaft lautet: Wie können Sie es schaffen, diesen Werten in Ihrem Leben mehr Raum zu geben?



mich sofort zu Gesangsstunden angemeldet. Wenn ich heute zu Klavierbegleitung singe, dann empfinde ich es als unglaublich befriedigend, meine Stimme zu erleben. Irgendwie habe ich das Gefühl: Ich habe einen Teil von mir selbst wiederentdeckt.“

Was Irene, Britta oder Elisabeth mit Leidenschaft vollbringen, bezeichnen Psychologen als „Flow“: das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit. Für einen Augenblick sind wir eins mit dem, was wir tun. Das Ergebnis? Das Urteil anderer? Ist uns in dem Moment egal.

Manchmal scheint es schwierig, so viel Zeit nur für uns selbst einzufordern, die dann in der Familie fehlt. Aber auf lange Sicht profitieren alle. Denn das,

Leidenschaft kennt kein Alter

was wir mit Begeisterung tun, aktiviert unsere emotionalen Zentren im Gehirn und lässt es Hormone und Botenstoffe produzieren, die uns glücklich machen – das wirkt auch auf andere.

Das Allerbeste aber ist: Leidenschaft kennt kein Alter. Sie zu entdecken oder wieder hervorzukramen auch nicht. Bestes Beispiel: die britische Hausfrau, die vier Kinder großzog und nebenbei am Küchentisch schrieb. Ihren großen Durchbruch als Romanschriftstellerin hatte sie erst mit 63 Jahren. Ihr Name? Rosamunde Pilcher. <

„Süßes macht mich glücklich“

SÜCHTIG NACH ZUCKERWERK: PATISSIER PHILIPPE RIGOLLOT (39) TUT FÜR TORTEN-KUNSTWERKE ALLES

Seit Wochen plagt Philippe Rigollot jede Nacht der Albtraum, dass seine mühselig gebastelte Zuckerskulptur einstürzt und er durch die wichtigste Prüfung seines Lebens fällt: die zum „Meilleurs Ouvriers de France“ in der Kategorie „Bester Konditor Frankreichs“. Nur alle vier Jahre vergibt die Handwerkerorganisation diesen Preis, der als höchste Ehrung gilt, die ein Pâtissier weltweit erreichen kann.

Kunst aus Zucker, Kompositionen aus Schokolade und Sahne – für Philippe Rigollot sind sie das Leben. Bereits als Sechsjähriger goss er in der Pâtisserie seiner Mutter dunkle Schokolade über Lollis und malte ihnen Clownsgesichter aus Zuckerguss. Die Lutscher wurden ihm buchstäblich aus den Händen gerissen – die Initialzündung einer lebenslangen Leidenschaft. „Die strahlenden Augen der Kinder haben mich unglaublich berührt. Ich war stolz, das geschafft zu haben, und wollte es fortan immer wieder schaffen.“ Seiner Passion verdankt er eine steile Karriere in den Sterne-Restaurants dieser Welt, denn:



Was man mit Spaß und Liebe tut, macht man bekanntlich gut.

„Süßes macht mich glücklich! Diesen sinnlichen und optischen Genuss zu schaffen ist für mich zu einer Art Sucht geworden.“

Seit Monaten bastelt und knetet Rigollot deshalb unaufhörlich in der Küche. Sein Glück, dass seine Frau, ebenfalls Sterne-Köchin, ihn versteht – und lässt.

Als Rigollot nach der dreitägigen Prüfung von Präsident Sarkozy persönlich die begehrte Auszeichnung erhält, ist die Freude grenzenlos. Seine Leidenschaft hat ihn jetzt in den süßesten Pâtissier-Himmel geführt. Eine Auswahl seiner Werke findet man im Netz unter: www.philipperigollot.com.

