

## Vulpo und die Freude

"Vulpo", ruft es aus dem Gebüsch. Der Fuchs schnürt gerade hinter einem Kaninchen her, da Reinka, seine liebe Fähe, im Bau die frisch geworfenen Welpen säugt und dringend Nahrung braucht. Ein kurzes Zögern und das Kaninchen ist ihm entwischt. Etwas ärgerlich fragt Vulpo: "Was ist? Was ist so wichtig, dass du mich beim Jagen störst?" Er hat seinen gelegentlichen Gesprächspartner, den Igel Rickio aus der Nachbarschaft, an der Stimme erkannt.

Dieser lugt vorsichtig und mit etwas aufgerichteten Stacheln aus dem Gebüsch hervor und sagt: "Ich platze gerade vor Freude und will sie gern mit dir teilen."

"Na, meine Freude hast du mir gerade verdorben - mir lief schon das Wasser im Mund zusammen und jetzt ist meine Beute über alle Berge."

"Das tut mir leid." An der Traurigkeit in der Stimme des Igels hört Vulpo dessen aufrichtiges Bedauern und sagt: "Schon gut. Es ist trotzdem schön, dich zu sehen. Was gibt es denn so Freudiges zu teilen?" Der Igel entspannt sein Stachelkleid etwas und wechselt von Traurigkeit zurück in seine Begeisterung: "Wir haben gerade Junge bekommen, und sie sind sooo süüüß!"

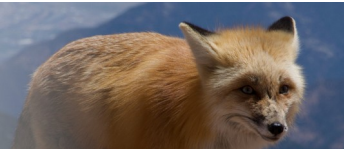
"Hast du mir nicht mal erzählt, dass dich die Weibchen vor der Geburt vertreiben?", fragt Vulpo. "Ja", sagt Rickio, "eigentlich schon. Aber mit Erina ist es anders; es scheint, als hätten wir eine Herzverbindung, die stärker ist als die instinktiven Gewohnheiten. Deswegen ist meine Freude ja so gross: Zum ersten Mal sehe ich meinen Nachwuchs und darf erleben, wie sie wachsen. Mein Herz ist voller Dankbarkeit und am liebsten würde ich meine Freude mit allen hier im Wald teilen, doch bei Uhu und Dachs bin ich lieber vorsichtig."

"Sehr weise", sagt Vulpo, "ich konnte neulich einen Uhu im letzten Moment verjagen, bevor er eines unserer Jungen geschnappt hätte. War das eine Freude, als er sich beim Fortfliegen in der Hast an einem Dornenbusch verletzt hat. Wegen mir kann er an der Wunde verrecken!"

"Naja, ich mag Uhus ja auch nicht", erwidert Rickio nachdenklich, "doch was du gerade beschreibst, ist keine reine Freude. Da ist eine Menge Wut reingemischt, so dass du nicht die wirkliche Energie der Freude spürst, sondern eine Schadenfreude, die mehr deinen unbewussten Schattenseiten als deinem bewussten Sein dient."

Vulpo stutzt. "Hm, da hast du wohl Recht. Sag mal, was passiert denn, wenn Freude statt mit Wut zum Beispiel mit Traurigkeit vermischt ist? Das passt ja irgendwie überhaupt nicht zusammen."

"Ja, eigentlich nicht, genauso wenig wie die depressive Mischung von Wut und Traurigkeit. Ich erlebe es so, dass mich reine Traurigkeit gut mit mir selbst und anderen verbindet, dass ich mitfühlen und bei Bedarf loslassen kann. Man könnte es die archetypische Gefühlskraft des Liebenden nennen, weil es zu echter Kommunikation verhilft und eine Herz-zu-Herz-Verbindung ermöglicht, die heilsam wirkt. Auch Freude verbindet und heilt, weil sie Begeisterung weckt und Dankbarkeit. Wenn Liebe fließt, fühle ich Freude und mit Freude kommt Lebendigkeit, und die Liebe blüht auf. Traurigkeit und Freude vermischt gibt eher Melancholie, eine sentimentale, nostalgische Stimmung, bei der eine erinnerte Freude aus der Vergangenheit mit dem Bedauern, dass es hier und jetzt gerade nicht so ist, zusammenfällt, und dadurch sowohl die loslassende Kraft der Traurigkeit als auch die inspirierende Energie der Freude schwächt."



"Oh, das kenne ich gut. Danke fürs Teilen. Und was ergibt die Mischung aus Freude und Angst?"

"Freude und Angst - ja, was nimmst du wahr, wenn du beides mischst?", fragt Rickio zurück. Vulpo denkt laut nach: "Die Angst würde mich ja wachsam und präsent machen, während die Freude mich für etwas begeistert. Könnte es sein, dass ich bei der Vermischung zu übermütig werde und leichtsinnige Risiken eingehe? Ich glaube, als ich mich in Reinika frisch verliebt habe, hatte ich sehr viel Freude und gleichzeitig Angst, dass es nicht klappt, und war leichtsinniger als üblich."

"Das kann ich gut nachvollziehen", sagt Rickio. "Es sieht so aus, als ob Freude genauso wie andere Gefühle nicht so kraftvoll ist, wenn sie als vermischte Emotion auftritt. Natürlich kann sie trotzdem gleichzeitig mit einem oder mehreren anderen Gefühlen da sein. In mir fühlt es sich so an, als ob die Freude in jeder Zelle steckt wie perlende Luftbläschen in Wasser, und so meinen Körper belebt und mit Lebendigkeit füllt."

"Was für ein schönes Bild!", ruft Vulpo aus. "Ja, das hat Resonanz in mir. Auf meinem Weg vom Kopf ins Herz habe ich übrigens entdeckt, dass ich ein Gefühl besonders vermieden und mit Ablenkungen aller Art unterdrückt habe. Viermal darfst du raten, welches."

Schmunzelnd sagt Rickio: "Witzbold - bei vier Gefühlen, doch wo wir gerade von Freude sprechen, vermute ich, dass es selbige ist, die du nicht zulassen wolltest".

"Volltreffer - aber das hast du dir ja schon gedacht. Danke für den Austausch, du hast mir einige neue Hinweise gegeben, mit denen ich gerne weiter experimentiere. Doch jetzt mag ich noch etwas jagen, so dass Reinika nicht hungern muss. Ich freue mich von Herzen mit dir, lieber Freund, und hoffe, dass es deinem Nachwuchs gut geht. Von unserer Seite habt ihr nichts zu befürchten; dazu ist mir unser Austausch zu sehr ans Herz gewachsen. Mach's gut", verabschiedet sich Vulpo, und der Igel macht einen freudigen Luftsprung und verschwindet wieder im Gebüsch.

"Stell dir vor, wen ich heute getroffen habe", sagt Vulpo zu Reinika später, nachdem sie ihren ersten Hunger an der frisch erlegten Ente gestillt hat. "Unser Nachbar, der Igel Rickio, hat auch gerade Junge bekommen und hat seine Freude mit mir geteilt."

"Und ich dachte schon, du kommst gar nicht mehr zurück", meint Reinika neckend, "doch jetzt freue ich mich umso mehr, dass du wieder da bist und so strahlst. Sobald die Kleinen versorgt sind, hätte ich da eine Idee, wie wir die Freude gemeinsam teilen und feiern können."

Dankbarkeit und Liebe durchströmen Vulpo, und vor Freude jauchzend bellt er seine Zustimmung.

Von nun an achtet er darauf, dass er seiner Freude unvermischt Raum gibt. Wenn er Schadenfreude in sich entdeckt, spürt er der Wut nach und klärt, was zu klären ist, bis die Freude ohne Seitenhiebe fließt; in melancholischer Stimmung forscht er, was es loszulassen gilt und fühlt die dazugehörige Traurigkeit, bis die Freude im Hier und Jetzt lebendig ist; und wann immer er sich übermütig fühlt, lässt er sich von der Angst informieren, worauf es zu achten gilt, während er freudig und mutig die nächsten Schritte macht.