

# Freude als Methode

**SIMON FÜRSTENBERGER**

:)

Kommit to Conflict  
2020

Institut HyperWerk HGK FHNW  
Freilager-Platz 1  
Postfach CH-4002 Basel



# INHALTSVERZEICHNIS

**SCHÖN, BIST DU DA!** ..... S.7

**EINLEITUNG** ..... S.10

## **FREUDE?**

Recherche ..... S.14

Untersuchungen ..... S.17

## **MACH ÖBBIS!**

Projekt: Innovation ..... S.24

Projekt: Kunst behaupten ..... S.28

Projekt: Loch graben ..... S.31

## **REFLEXION**

Projekte ..... S.36

Privilegien ..... S.37

Manifest ..... S.38

**TSCHÜSS UND DANKE!** ..... S.41

**QUELLENVERZEICHNIS**

**IMPRESSUM**

**ANHANG**



# SCHÖN, BIST DU DA!

1. im Sinne von  
das gelungene  
Leben suchen,  
L1

2. im ursprüng-  
lichen Sinne;  
etwas mit  
Lust und ohne  
Professionalität  
angehen, L2

Wollen, nicht müssen. In kurzer Zeit etwas auf die Beine stellen. Bewusst hedonistisch<sup>1</sup> und dilettantisch<sup>2</sup> handeln.

In dieser Arbeit versuche ich zu ergründen, wie *Freude als Methode* für gestalterische und künstlerische Projekte genutzt werden kann.

Nach Freude handeln heisst für mich improvisieren, im Kollektiv wirken, keine Erwartungen zu haben und sich trauen, in unbekannte Gewässer zu steigen. Es ist auch eine Ermächtigung, Projekte und Ideen umzusetzen.

Ich möchte meine Ressourcen als Mensch mit Möglichkeiten und als Gestalter nutzen, um dazu beizutragen, dass alle Menschen ihre Zeit eigenbestimmt und freudvoll verbringen können. Ich bin überzeugt, dass Gestaltung und Kunst Werkzeuge dafür bieten. Ich behaupte, dass durch Wirken nach Bedürfnissen Neues und Gutes entsteht.

Auf den folgenden Seiten erzähle ich die Geschichte meiner persönlichen Auseinandersetzungen, beginnend mit theoretischer Futtersuche bis zu gehandelter Nahrung. Auch versuche ich dich dazu zu verleiten, dir Gedanken zu machen, was du *willst* und was du *musst*.

Musst du?



### **Drudel**

Hier wird sehr schön die Grenzenlosigkeit der Drudologie dargestellt. Ist es doch gar möglich, Drudel an sich zu drudeln. Keine andere, egal ob zeichnerische oder technische Methode ist dazu in der Lage. Oder haben Sie schon einmal eine Kamera gesehen, die sich selber fotografiert? Eben! Zugegeben, der Titel ist etwas schwach. Als Rettung in der Not trat, wie so oft, mein Freund Friedrich Eierkuchen auf den Plan und auf eine Bananenschale. Nämlich als er diesen Drudel zu lösen versuchte. Er fiel mit der Nase auf den Drudel wobei die Fallgeschwindigkeit die Linien ineinander mischten, sodass er nur noch ein Quadrat sah. Der Alternativtitel also lautet:

### **Leerer Drudel**

PS: Hören Sie auf zu schummeln. Sie müssen erst raten und dann den Titel lesen!



# **EINLEITUNG**

3. Paul Ekman, L3 Ich sehe Freude als eine Basisemotion<sup>3</sup>, welche auftritt, wenn ein Moment oder eine Erinnerung als angenehm und erfüllend empfunden wird. Freude äussert sich oft körperlich, etwa durch Lachen, Klatschen, andere rasche Bewegungen oder Laute.

Es ist ein Zustand, welcher mich glücklich macht und nach dem ich ständig strebe.

4. The How of Happiness, L4 Wie, wie oft und warum Freude empfunden wird, ist sehr individuell. Laut der Glücksforscherin Prof. Sonja Lyubomirsky können wir unsere Fähigkeit, uns zu freuen, knapp zur Hälfte selbst beeinflussen.<sup>4</sup> Diese Aussage betrachte ich mit Vorsicht, denn je freier und unbeschwerter eine Person beispielsweise aufgrund ihrer Privilegien durchs Leben gehen kann, desto kleiner sind die Hürden, um Freude zu empfinden. Weiter gehe ich nach dem Prinzip der *Gewaltfreien Kommunikation*<sup>5</sup> davon aus, dass die Fähigkeit Freude zu empfinden davon abhängt, ob die persönlichen Bedürfnisse<sup>6</sup> erfüllt sind. Es ist ein wichtiger Schritt, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und entsprechende Handlungen und Kommunikation zu praktizieren.

5. Marshall Rosenberg, L5

6. Bedürfnisse nach Maslow, L6

Unterstreichen möchte ich die Annahme, dass Freude oft im Zwischenmenschlichen entsteht. Laut *Marshall Rosenberg* ist Freude niemals zum Nachteil anderer Individuen, denn das Wohlergehen der Mitmenschen ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wir streben nach Anerkennung, Achtsamkeit, Dankbarkeit und Zugehörigkeit.

7. Siehe letzte  
bzw. Rückseite.  
Es ist wichtig.

Ich machte Experimente, alleine und in der Gruppe, um der Freude auf den Grund zu gehen. Was ich brauche, um Freude zu empfinden, übersetzte ich in ein Manifest<sup>7</sup>. Mit diesem als Anleitung realisierte ich drei Projekte um meine Arbeitsweise zu festigen und *Freude als Methode* zu erproben.

## BILDER

“Dieses Buch gefällt dir sicher!”, meinte Franz und drückte mir die *Drudel-Bibel*<sup>8</sup> in die Hand. Ich mag Rätsel, abstrakte Skizzen und Humor. So begann ich, Situationen und Gedanken zu drudeln. Drudel erlauben mir, einen Fokus zu setzen und unterstützen diese Thesen anstelle von Fotografien. Ich empfinde die fotografische Dokumentation als freudehemmend, weil sie mich in eine zusätzliche Rolle zwingt. Zudem erfüllt es mich, mir Räume und Situationen vor dem geistigen Auge vorzustellen ohne mich von Fotos diktieren zu lassen.

8. Drudel sind Bilderrätsel, wobei die Darstellung oft eine ungewöhnliche Perspektive oder einen extremen Ausschnitt verwendet. Wichtig sind humorvolle Titel und Beschreibungen. L7



**FREUDE?**

## RECHERCHE

9. Link:  
[coursera.org/  
learn/the-  
science-of-well-  
being](https://coursera.org/learn/the-science-of-well-being)

Das Buch *Gewaltfreie Kommunikation* von *Marshall Rosenberg* beschreibt, wie die eigenen Bedürfnisse erkannt, kommuniziert und in den Vordergrund gestellt werden können und inwiefern dies zu mehr Freude führt. Ich absolvierte den Onlinekurs *The Science of Well Being* mit der Professorin für Psychologie *Laurie Santos*.<sup>9</sup> Sie durchleuchtet, was uns Menschen im Allgemeinen glücklich macht und welche falschen Konzepte in unseren Köpfen verankert sind. Sie zeigt auf, dass Geld, Social Media, Medien allgemein und Materielles wenig Freude bereiten oder gar schädlich sind. *Santos* weist darauf hin, wie wichtig die Auseinandersetzung mit sich selber sowie dem eigenen Körper ist, dass Erwartungen und Nicht-im-Moment-Leben unglücklich machen und wir uns in Mustern bewegen, aus denen es auszubrechen gilt. Sie beschreibt auch, wie wenig Einfluss schwere Schicksalsschläge auf unsere Fähigkeit Freude zu empfinden haben und dass diese auch nur bedingt genetisch beeinflusst ist.

10. L8

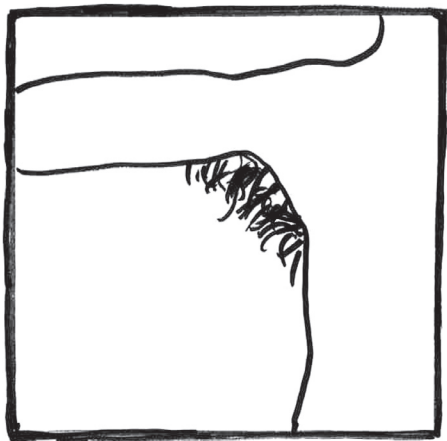
In der Auseinandersetzung mit *Freude als Methode* sowie den Fragen für wen Freude zugänglich ist und wie ich mit meinen Privilegien umgehe, durfte ich viel von *adrienne maree brown*, Moderatorin, Hebamme, Aktivistin und einiges mehr, lernen. In ihrem zweiten Buch, *pleasure activism*<sup>10</sup>, trägt sie Texte von sich und anderen Autor\*innen zusammen. Das Buch thematisiert das Finden der eigenen Lust und warum und wie diese genutzt

werden kann, um fundamentale, u.a. rassistische und patriarchale Ungerechtigkeiten abzubauen. Lust sei, speziell in der kolonialistischen Vergangenheit, nicht für unterdrückte und ausgenutzte Menschen, sondern dem weissen Mann vorbehalten. Die eigene Lust zu finden sei somit eine Form von Widerstand.

Wie ein Manifest spielerisch und lustvoll verfasst, verbreitet und genutzt werden kann, zeigt *hedonist international*, ein loses Netzwerk aktionsorientierter linker Gruppen und Einzelpersonen. Geleitet von ihrem Manifest<sup>11</sup>, welches u.a. hedonistische Möglichkeiten für alle Menschen fordert, machen sie durch subversive Aktionen oder als Begleitung von Demonstrationen auf verschiedene Missstände aufmerksam. Ihr Wirken ist bunt, ist laut, ist Party und führt oft zu Medienpräsenz. Die *Hedonistische Internationale* lädt dazu ein, mit Hedonismus Ungerechtigkeiten entgegenzutreten.<sup>12</sup>

11. Link:  
worldcongress.  
hedonist-international.  
org/?page\_id=755

12. Artikel auf  
taz, L9



### Achselhaare

Sie sehen hier nichts geringeres (und auch nicht viel mehr) als meine Achselhaare. Stand: letzte Woche. Die hab ich früher ja rasiert, wissen Sie. Als Teenager, da wollte ich immer das Gras des Nachbarn. Glatte statt gelockte Haare auf dem Kopf, keine Haare unter den Achseln und auf der Brust und eine süsse Stupsnase statt meinem Zinken. Dafür kann ich den Stress, den ich als völlig normaler Teenager hatte, verantwortlich machen. Heute finde ich: Passt so. Ich denke aber, dass ich auch heute noch vieles mache um Normen zu entsprechen und um nicht aufzufallen. Was meinen Sie, sollen wir unsere Haare überall wachsen lassen?



## UNTERSUCHUNGEN

### MEINE FREUDE

Um die Fassbarkeit von Freude zu untersuchen startete ich ein stichwortartiges Tagebuch mit dem Fokus auf die Aktivitäten und die dabei empfundene Freude. Nach zwei Wochen zog ich daraus eine Liste mit Dingen, welche mir keine Freude bereiten. Als Ursachen für Nicht-Freude stellte ich zwischenmenschliche Beziehungen sowie mein Umgang mit meinem Körper fest.

Bei unfreudvollen Handlungen sehe ich drei Optionen: 1. Mache es nicht (mehr), 2. Erkenne, dass es einem Bedürfnis dient, oder 3. Ändere es, sodass es Freude bereitet.

Es entstand das Bedürfnis, die Ursachen anzugehen.

### KOLLEKTIVE FREUDE

Um trotz der mittlerweile eingetretenen Quarantäne im Kollektiv arbeiten zu können, scharte ich ein paar Freunde zum Austausch über Freude per Videotelefonie um mich. Dieser reduzierte Kontakt machte eine Zusammenarbeit schwer und wenig Freude, somit war das gemeinsame Tagebuch die erste und letzte gemeinsame Untersuchung. Dabei schrieben wir während einer Woche in eine Excel-Tabelle was wir tun und bewerteten die empfundene Freude mit einer Skala von 1 bis 10. Dabei entdeckten wir geteilte Freude und geteiltes Leid. Sonne und Mitmenschen

machen Freude, während sich schlechter Schlaf negativ auswirkt. Vereinzelt wurden Aktivitäten und Methoden von anderen übernommen. Wir motivierten uns zum ausgiebigen Kochen, zum Joggen oder wir legten abends digitale Geräte beiseite. Konsens war auch, dass es viele kleine Freuden gibt, welche schwer fassbar sind und schnell vergessen gehen. Sie lassen sich nicht direkt einer Aktivität zuordnen, beispielsweise die Sichtung eines Schmetterlings oder das geschenkte Lächeln eines sympathischen Menschen. Sich auf Freude zu konzentrieren, liess sie uns bewusster wahrnehmen und nochmal erleben.

## DIE MASCHINE

13. Mein Lieblings-Kinderbuch, L10

14. In der Übergangsnutzung *Zentrale Pratteln* bewirten wir zu zehnt ein Atelier, in welchem wir Arbeit und Wohnen im selben Raum erproben.  
Link:  
volume3.ch

Um meine in der Einleitung umschriebenen Leidenschaften zu verbinden und von *Serafins* Bauten<sup>13</sup> inspiriert entstand die Idee der Maschine: Eine betretbare Installation, welche sich der Thematik Freude widmet und sie fass-, diskutier-, vielfältig- und erlebbar macht. Es ist ein Ort, wo ich als Freudesucher hingehe, planlos drauflos baue und – zappzerapp – empfinde ich Freude.

Um diese Arbeitsweise zu konkretisieren, begann ich ein Manifest zu verfassen. Darin hielt ich stets fest, was mir in Bezug auf freudvolles Machen wichtig ist. Die grosse Überraschung, ein globales Virus, nahm ich als Entscheidungsträger an und reduzierte mein Handlungsfeld auf die kleine Werkstatt und das beschränkte Angebot an Material in unserem Atelier<sup>14</sup>. Durch die Verschiebung von Arbeit und Unterhaltung ins Digitale kam die Idee, einen Greenscreen an die Maschine

zu bauen. Mit DJ-Equipment, Beschallungsanlage, Computer und Kameras entstand ein anschauliches Streaming-Studio. Dieses erlaubt eine vielfältige Gestaltung von Live-Online-Formaten, was zu viel Freude führte, nicht zuletzt als Studio für das Streaming auf *Distrikt19*<sup>15</sup>.

15. Einblicke in die Diplomprozesse. Link: [distrikt19.hyperwerk.ch](http://distrikt19.hyperwerk.ch)

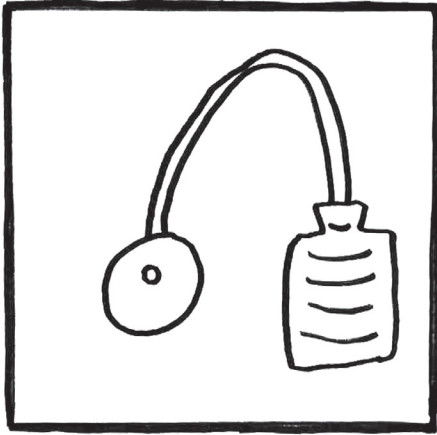
Bald nach diesem Freudenrausch folgte Ernüchterung. Erstens war ich es Leid, den etwas unpassenden Begriff „Maschine“ zu erklären. Zweitens erlebte ich, dass es nicht möglich ist, planlos an die Maschine zu treten und dabei Freude zu empfinden. Ich brauche ein ungefähres Ziel, eine Funktion. Auf der Suche nach Verortung meines Vorhabens bezüglich Methodik und Begrifflichkeiten verschlang ich das Buch von *Florian Pfeffer*.<sup>16</sup> Ich entschied mich für den Begriff „Prototyp“, ein nicht menschlicher Teilnehmer, an welchem Fragen gestellt werden können, anstelle von Maschine. Zeitgleich kam ich auch von der Idee, alles in einer Installation zu vereinen, weg. Eine räumliche Trennung vereinfachte das Bearbeiten von verschiedenen Fragen.

16. Ich empfehle das Verschlingen des Buches wärmstens. L2

Um mich aktiv darum zu kümmern, Freude zu empfinden und, dank der aus dem Tagebuch resultierenden Liste, wissend, welche Hürden ich besitze, entwickelte und baute ich über mehrere Wochen Prototypen, welche mich dabei unterstützen sollen, die körperbezogenen Hürden abzubauen. Es entstand mein ideales Bett, eine Workout-Station und eine Ruheinsel für Meditation.<sup>17</sup> Dieses Zwischenresultat präsentiere ich im *Freudenzimmer* von *Distrikt19*. Ich realisierte, dass ich nicht über diese Arbeit sprechen wollte. Dies führte mir vor Augen, dass mir dieses Zwi-

17. Ein Kurzbescrieb der drei Prototypen befindet sich im Anhang

schenresultat keine Freude bereitet.  
Ich erkannte, dass ich es als nicht authentisch  
empfinde, weil ich nach dem Gefühl, etwas  
Greifbares liefern zu müssen, handelte.



### Die Lösung aller Probleme (Vogelperspektive)

Sie kennen es bestimmt: Gerade als Sie einschlafen (und von Dru-  
del träumen) wollen, meldet sich die Blase. Nochmal aufstehen  
und zur Toilette gehen?! Nicht mit dieser genialen Erfindung! Das  
Gadget ist Teil des oben genannten Bettes und ermöglicht lustiges  
Trichterpinkeln, direkt ab der Matraze. Der warme Urin gelangt in  
eine Bettflasche, welche Sie geruchsneutral in den Schlaf wärmt.

Alternativer Titel:

**Vielleicht eine Lösung für kein Problem**  
(Vogelperspektive)



# MACH ÖBBIS!

Geleitet vom Manifest und dem Bedürfnis, *ins Machen zu kommen* setzte ich innerhalb von vier Wochen drei Projekte um, wobei die letzteren zwei spontan entstanden sind.

## PROJEKT: INNOVATION

18. Das Kollektiv entstand 2015 und bespielte bis 2019 Räume an der Schule für Gestaltung Basel

19. Ein Ausstellungsraum im Werkraum Warteck pp, Basel. Link: [kasko.ch](http://kasko.ch)

20. Vorträge von verschiedenen Menschen über zahlreiche Themen. Link: [ted.com](http://ted.com)

Gemeinsam mit dem *Kollektiv Schleuse*<sup>18</sup>, setzte ich die performative und partizipative Ausstellung *Bahnbrechende Innovation im Kaskadenkondensator*<sup>19</sup> um. Das bereits in der Vergangenheit erprobte Konzept des Kollektivs besteht im spontanen Handeln, mit Materialien in Reichweite, inspiriert vom Raum. Neu für uns war, dass wir Gelder zur Verfügung hatten. Als Bewerbung für besagten Ausstellungsraum besprachen wir, was denn relevant genug ist, um Beachtung geschenkt zu bekommen. Ein Werbeslogan auf einem vorbeifahrenden Bus brachte *Innovation* ins Haus. Uns gefiel der Begriff, da er für uns wenig greifbar war und ausserhalb unseres Alltagswortschatzes lag. Wir legten die Ausstellungsdauer auf vier und die Entwicklungs- sowie Aufbauphase auf sieben Tage fest. Um am ersten Tag nicht im luftleeren Raum zu sein, organisierten Anna und ich einige Materialien und technische Geräte. Gemeinsam mit Naima gestaltete ich für das Kollektiv die ironische Einladung ins Innovationsteam inklusive Bewerbungsaufgaben und Inputs, wie der Begriff „Innovation“ in der Wirtschaft und auf den ersten drei Seiten Google behandelt wird. Um mein Diplomthema zu erproben, hielt ich am ersten Tag einen von *TED-Talks*<sup>20</sup> inspirierten Vortrag, welcher Freude als Motor für Innovation darstellt und den Inhalt meines Manifests widerspiegelt. Somit war der Ort, das Thema, die Zeitspanne, die mitwirkenden Personen und die Inspiration gesetzt.

Weiteres galt es zu ergründen.



In den ersten Tagen haben wir Materialien erprobt, den Raum kennengelernt, skizziert, gefilmt, geschrieben und erste spezifische Materialanschaffungen getätigt. Wann immer uns die Planlosigkeit zu verunsichern drohte, besprachen wir, worauf wir im Kollektiv Lust haben und was uns allen Freude bereitet. Am fünften Tag konkretisierten wir unser Vorhaben, verteilten Verantwortlichkeiten und suchten das noch benötigte Material zusammen.

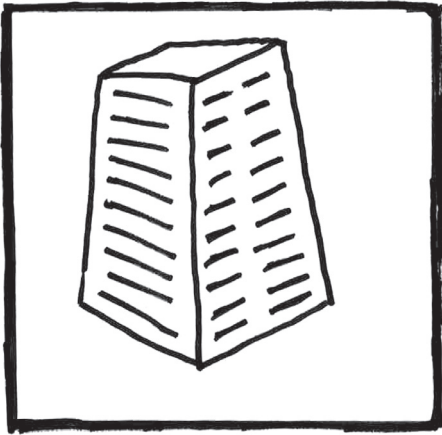
Auf eine ausführliche Vernissage folgten drei Tage Performance mit einer glücklichen Anzahl Besucher\*innen.

Friedrich beschreibt sein Erlebnis:

*„Am Empfang sympathisch begrüsst wurde mein Name verlangt. Aha, Corona, dachte ich und trat durch den Vorhang, hinter welchem sich der Ausstellungsraum öffnete. An den Wänden ein paar Plakate, welche etwas unverständliche Anleitungen zur Innovation zeigten, auf einem Fernseher ein Video. In der Mitte stand ein Förderband mit Menschen drumherum, die etwas bearbeiteten. An einer Wand hingen viele kleine Objekte, beim Nähertreten erkannte ich verbogene, zerschnittene und neu zusammengesetzte Büroklammern. Das Fragezeichen in meinem Kopf nahm eine beachtliche Grösse an, als mein Name aufgerufen wurde: „Friedrich, bitte setz dich ans Förderband. Nimm dir Büroklammern und erstelle eine Innovation.“ Auf einem Gymnastikball hüpfend begann ich einige, säuberlich von Hand platzierte Büroklammern vom Fließband zu klauben und zu verstehen:*

*Die Frage „Was könnte eine Büroklammer sonst noch sein?“ prangte als „clevere Frage beim Bewerbungsgespräch“ an der Wand. Als meine Erfindung, das Klammerbüro, fertig war, durfte ich es im Sekretariat präsentieren und einen Platz an der Wand aussuchen. Sorgfältig wurde mein Objekt mit einer tackernenden Schreibmaschine beschriftet. Im zweiten Teil des Raumes wurde ich über Fotografien eingeladen, mit einer erstaunlich grossen Packung Popcorn Gymnastikübungen zu machen. Dabei schaute mir sitzhüpfend eine sonnenbrilletragende Dame zu, inmitten einer grossen Kunststoffblase, ein silberner Koffer an das Handgelenk gekettet. Sehr befremdlich!*

*Mir gefällt, wie das Kollektiv den Begriff der Innovation ad absurdum geführt hat. Humorvoll, frech, sympathisch.”*



### **Käseraffel von IKEA**

Alternativtitel: **Roche Turm von Basel**

Ein Video in der Ausstellung *Bahnbrechende Innovation* zeigt eindrücklich, wie einem Architekten die Käseraffel aus der Hand und über eine Kerze fiel und so das Äussere von Basels Lieblingsturm definierte. Unsere Recherchen ergaben, dass dieses Video bereits über Jahre in den Köpfen der Protagonisten schlummerte, die Energie zur Umsetzung jedoch erst durch *Freude als Methode* gefunden wurde. Somit feiert dieser Drudel die Tatsache, dass Freude die Ermächtigung schlechthin zur Umsetzung von Ideen ist.

## PROJEKT: KUNST BEHAUPTEN

*Hallo Du,  
hast du Lust auf ein spontanes, freudvolles Projekt? Ich habe für die nächsten Tage Zugang zum Ausstellungsraum Parzelle403<sup>21</sup> und möchte Donnerstag und Freitag eine\*n Künstler\*in behaupten, Biografie und Werke. Wir agieren dabei als Kurator\*innen. Vernissage am Freitag, Ausstellung Samstag und Sonntag.*

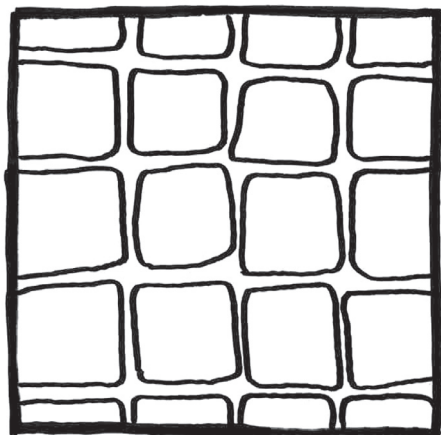
21. Parzelle403  
ist ein unabhängiger Raum für Kunst und Kultur. Link: [parzelle403.ch](http://parzelle403.ch)

Auf diesen Aufruf hin liessen sich vier meiner Freunde auf dieses Experiment des Behauptens ein. Im ersten Gespräch erläuterte ich mein Vorhaben und gab den Inhalt meines Manifestes wieder. Ich betonte, dass es mir in erster Linie darum geht, sich von Freude leiten zu lassen.

22. Die Biografie war zugleich Saaltext und befindet sich im Anhang.

Vor Ort und von diesem beeinflusst entwickelten wir die Biografie<sup>22</sup> der fiktiven Künstlerin Gertrud Häfliger. Der schwarz gestrichene Ausstellungsraum und das darin befindliche Klavier waren elegant verstrickt: Die Künstlerin hatte ihr Atelier schwarz gestrichen und leidenschaftlich Klavier gespielt. Über das Klavier bestand auch die emotionale Bindung, denn Benedikt hatte sie über eine Klavierstimm-Annonce kennengelernt. Über ein zufälliges Material, lufttrocknende Tonmasse, kamen die Tauben ins Spiel: Stadtauben als spirit animal von Gertrude. Sie hatte die Tiere studiert und formte ihre Exkremente nach. Über eine Auswahl an Nagellacke hatte Gertrude Farbflecken in ihre depressive Arbeit gebracht.

In zwei Tagen entstand eine fiktive doch für wahr behauptete Ausstellung, deren Qualität und Glaubwürdigkeit uns selbst sowie Besucher\*innen überraschte: Bemalte und betonte Hölzer, Fundstücke aus dem HyperWerk, naturalistische Skizzen, zwei echte Kunstwerke, Postkarten und rasch hingekleckte Bilder resultierten in einer typisch Kunstgalerie angeordneten Ausstellung.



### **Pflastersteine**

Wussten Sie, dass Improvisation zu Freude führt? Improvisation ist ein Trick, um nicht von der Fülle an Möglichkeiten erschlagen zu werden und rasch zu Entscheidungen zu kommen. Nehmen Sie sich ein Beispiel an Daniela: Auf die Frage, welche Künstler\*in wir behaupten möchten, zückte sie strahlend ein Foto. „Das ist Trudi! Trudi habe ich heute auf der Strasse gefunden!“ Und - zack! - waren wir einen grossen Schritt weiter. Also: Lesen sie unbedingt Dinge vom Boden auf! Behalten Sie sie bei sich, Sie wissen nie, wann Sie sie brauchen können.

## PROJEKT: LOCH GRABEN

Um einen meiner Kindheitsträume zu verwirklichen entstand der Plan zu dritt während drei Tagen ein Loch zu graben. Ich wollte wissen, wie weit wir kommen und wie es sich anfühlt. Annas Vater gab die Erlaubnis zum Graben bei seinem Stück Land im ländlichen Metzlerlen. Da kann er zwar kein Loch gebrauchen, stört sich aber auch nicht an umgegrabener Erde. Über Plakate im Dorfkern luden wir zum Mitgraben und zur Vernissage am dritten Tag ein.

Mein Vorurteil: Die Landnasen werden sich über uns Stadtnasen lustig machen und sich an den Kopf, doch ganz sicher nicht an Schaufel oder Pickel fassen.

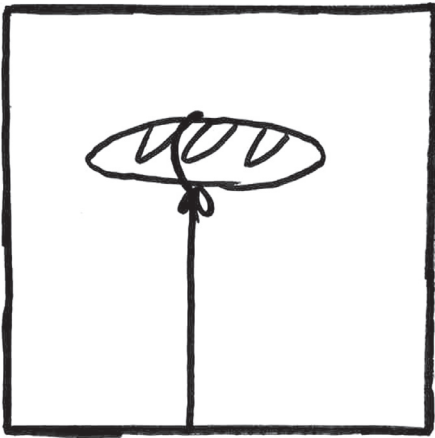
Am ersten Abend passierte das Beste, was passieren konnte: Uns wurde die Polizei angedroht. Drei fröhliche Menschen auf Plakatiertour, die „nachts nichts zu tun haben“ fallen auf in einem 800 Seelen-Dorf. Die aus dem Fenster drohende Person weckte gar eine\*n Nachbar\*in und verfolgte uns eine halbe Stunde lang durchs Dorf. Nach diesem ersten Eindruck wagten wir am folgenden Morgen eine Klingeltour bei Nachbar\*innen, um Werkzeuge auszuleihen. Etwas unerwartet gross war die Hilfsbereitschaft und schon bald begaben wir uns zum auserwählten Landstück: Ein frisch gemähter Sonnenhang mit einem Birnbaum direkt an einer Feldstrasse. Wir machten nach 42cm Tiefe, je einer Blase pro Händepaar, zwei gefundenen Nägeln, einigen glasierten Ton-

scherben und vier Stunden schlapp. Während der wohlverdienten Grillade wurde es dann dank leichtem Regen und Sonnenschein kitschig: Der Regenbogen endete im Loch. Das Schatzfieber motivierte uns zu frühem Aufstehen um sieben Uhr. Vier gemütliche Stunden später kamen wir dann beim Loch an. Über die, in zwei Schichten aufgeteilten, acht Stunden am Loch, wobei jeweils zwei pausierten und eine Person grub, besuchten uns mehrere fragende Menschen. Der Boden wurde je tiefer desto steiniger, am Abend hatten wir einen grossen Stein, der sich wohl Fels nennen würde, freigelegt. Somit war klar, dass wir nicht tiefer graben konnten. Der Plan für den dritten und letzten Tag war das säuberliche Putzen des Steins, was sich jedoch als schwieriger herausstellte als gedacht. Dies führte dazu, dass wir uns aufs Gemütlichsein und auf die Vorbereitungen der Vernissage konzentrierten. In der Zwischenzeit haben wir von Seppi erfahren, dass wir Thema am Stammtisch sind. Seppi kam dann, nebst elf weiteren Gästen, auch zur Vernissage. Zu dritt im Loch hielten wir eine Rede, in welcher wir ehrlich erzählten, warum wir was wie gemacht haben. Darauf wurden spontan ein Vers des Leimentaler Heimatliedes<sup>23</sup>, welche den Boden des Tals priesen, im Chor gesungen.

23. Siehe Vers 2 auf Link: [metzerlen.ch/gemeinde/portrait/leimentaler-lied/default.htm](http://metzerlen.ch/gemeinde/portrait/leimentaler-lied/default.htm)

Nach der Vernissage kam der anstrengendste Teil, das Zuschütten des Loches. Dabei vergruben wir eine volle Weinflasche sowie eine leere mit je einer Nachricht von uns dreien.





### Mit Helium gefülltes Brot

Falls Sie auch schon ohne Zeitdruck ein Loch gruben (falls nicht, sollten Sie schleunigst damit beginnen!) wissen Sie: Das Graben als Tätigkeit ist anstrengend und eben dadurch entschleunigend. Sie diskutieren viel über scheinbar Banales, stellen sich Fragen über die Entstehung von Steinen, warum ein Meter eigentlich ein Meter ist und ob es mit Helium angereicherte Lebensmittel gibt. Schliesslich würde man sich das Zu-Munde-Führen der Gabel sparen und hätte eine lustige Stimme.



# REFLEXION

## PROJEKTE

### *Bahnbrechende Innovation*

Impulsiv und nach dem Lustprinzip zu handeln war für unser Kollektiv nichts Neues. Neu war die Grösse des Projekts aufgrund der Dauer und des gesprochenen Budgets. Ein Druck kam vom zugesprochenen Stiftungsgeld; das Gefühl, jemandem etwas schuldig zu sein. In diesen Momenten half die Erinnerung, dass wir mit Freude arbeiten müssen, damit das Produkt zufriedenstellend ist.

### *Kunst behaupten*

Das Behaupten fühlte sich nur gut an, wenn ich die empfangende Person kannte. Als Lüge hat es sich bei fremden Menschen angefühlt, wobei das schlechte Gewissen im Erfolg des Glaubens ertrank. Wir haben eine Geschichte erzählt, bei welcher es mir nicht wichtig erscheint, ob sie wahr ist oder nicht, da in beiden Fällen für niemanden einen Nachteil entsteht.

Basierend auf mehrere Feedbacks à la „wenn ich gewusst hätte, dass ihr behauptet, wäre ich gekommen!“ haben wir uns selber ins Bein geschnitten, weil dadurch mutmasslich weniger Besucher\*innen aufgetaucht sind.

### *Loch graben*

Wir tauchten als Sonderlinge auf, in Metzlerlen. Wir bildeten einen Gegensatz, wir, die aus Freude eine körperliche Arbeit machen, während die Menschen rundherum täglich viele Stunden in Landwirtschaftsbetrieben arbeiten.

Ich bin froh, dass sich mein Vorurteil nicht bestätigt hat und wir sehr offen und herzlich behandelt wurden. Durchaus gab es fragende Zurufe von Spaziergänger\*innen. Doch wurde „wir machen das aus Freude“ rasch angenommen und verständnisvoll genickt.

Die für mich etwas aussergewöhnlichen Begegnungen waren bereichernd. Die monotone und körperliche Arbeit genauso – wohl weil wir niemandem etwas schuldig waren.

Was wäre die Geschichte, wenn wir nicht Anna als tief im Dorf verwurzelte im Team gehabt hätten?

## PRIVILEGIEN

Ich geniesse viele Privilegien. Trotzdem stelle ich fest: Ich habe Hürden. Ich könnte und möchte freudvoller sein. Das ist Arbeit, verlangt Zuwendung. Aber: Dank meine Privilegien bewege ich mich mit meinem Tun an der Spitze der *Maslow-schen Bedürfnispyramide*<sup>25</sup>, der Selbstverwirklichung, während der Grossteil der Menschheit am Boden der Pyramide um physiologische oder Sicherheitsbedürfnisse kämpft.

Oft habe ich mich gefragt, ob ich mich arrogant verhalte. Ich befasse mich mit mir und meinem Tun, schaue zu, dass ich möglichst viel Freude empfinde und behaupte, dass dies auch anderen Menschen zu Gute kommt. Ganz getreu dem HyperWerk Jahresthema 2019/20 *Kommit to Conflict*.

25. Eine bekannte Interpretation nach Maslow, L6.

## MANIFEST

Das Manifest tut gut. Es half mir, die drei Projekte intrinsisch umzusetzen und Freude zu verspüren. Ich spüre, wie auch mein Umfeld davon profitierte, der Austausch über Freude ist bereichernd. Ideen kurzfristig umzusetzen und mit dem zu arbeiten was da ist bereitet Freude. Ich spürte viel Energie, die während dem und für das Machen aufkam. Die Stärken und Lüste der Einzelnen kamen zum Zug, was sich jeweils zu einem gelungenen Puzzle zusammenfügte.

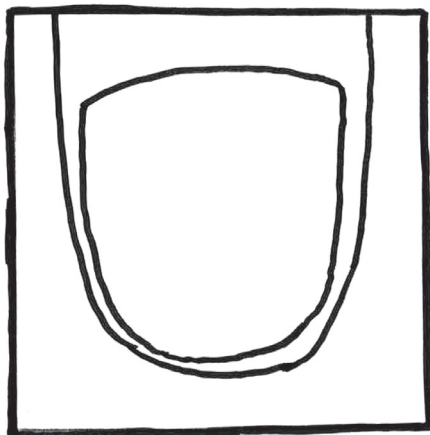
Ich sah auch viel Freude bei Besucher\*innen und Teilnehmer\*innen.

Soweit ich es erfahren habe, gab es bei den drei Projekten eine Person, die keine Freude an unserem Wirken hatte. Es war der Mensch in Metzgerlen, der sich nachts ab uns störte. Seine Reaktion löste auch bei uns Unbehagen aus. Ich wünsche mir, dass ich in solchen Situationen den Kontakt und das Gespräch suche. Durch die Lehre der *Gewaltfreien Kommunikation* sehe ich mich in der Lage, klärende Begegnungen zu vollbringen.

Beim ersten Zusammenkommen der jeweiligen Projekte erläuterte ich jeweils, wie ich mir das Vorgehen vorstelle. Bei *Innovation* geschah dies mit einem Vortrag, bei *Kunst behaupten* und *Loch graben* über Gespräche. In zukünftigen Projekten werde ich noch klarer das Manifest erläutern und präsentieren. Ich möchte klare Feedbackrunden und das Manifest besprechen. Ich stelle fest, dass die, auch für freie Projekte elementare, Verbindlichkeit manchmal auf der Strecke blieb. Dies

setzte mich unter Druck, weil ich mich verantwortlich fühlte und das Bedürfnis hatte, ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder ich nicht alleine arbeiten wollte beziehungsweise konnte. In Zukunft werde ich dies besprechen um gemeinsam eine Lösung zu finden.

Gerne möchte ich von Menschen, die von meinem Projekten traktiert werden, wissen, ob und warum sie Freude verspüren oder eben nicht. Dies ist elementar, um über meinen Tellerrand zu klettern. Hierfür bietet das Manifest (noch) kein Werkzeug.



### Daumen mit Daumnagel

Der Besitzer dieses Daumens sagte bei der Entwicklung der Innovations Ausstellung: „Die Durchsagen zu machen macht schon mega Freude!“ Falls Sie in diesem Moment so dachten wie ich es tat, dachten Sie folgendes: „Es kommt nicht drauf an, was dir Freude macht, sondern ob es für die Performance Sinn macht!“ Ich hoffe Sie haben, genau wie ich, sofort gemerkt, dass dieser Gedanke Quark ist.



# TSCHÜSS ...

*Freude als Methode* funktioniert.  
Das Manifest ist ein guter Wegweiser.

Zumindest für mich in meinem Setting.

Offen bleibt die Frage, welche Form nötig ist, damit auch mein weiteres Umfeld mit dem Manifest arbeiten kann. Es ist noch namen- und formlos und bedarf einer Gestaltung.

Ich sehe Potenzial im Manifest und bin motiviert, Formen zu erproben, um eine möglichst grosse Vervielfältigung von Freude für möglichst viele Menschen zu erzielen.



**Stahlwolle-Schwamm mit eklig klebrigen und angebrannten Reiskörnern**

Pfui!

Wenn Sie bei diesem Drudel an einen Weihnachtsbaum gedacht haben, bezieht sich das „Pfui“ nicht nur auf den Reis, sondern auch auf Sie! Weihnachten bedeutet nichts als Stress und Zelebrierung des Kapitalismus. Beides hat in diesem Text nichts zu suchen! Es geht vielmehr darum, dass man eben manchmal den Abwasch machen muss, damit man sauberes Geschirr hat. Leider ist dies in Angebrannter-Reis-Momenten schwierig im Hinterkopf zu halten. In Zukunft können Sie jedoch an diesen Drudel denken. Das hilft, versprochen!

## ... UND DANKE!

Viele Menschen haben mir bei dieser Arbeit direkt geholfen, noch viele mehr taten es indirekt. Ich verzichte auf Nennung von Namen, da ich nicht gewichten oder Gruppierungen zusammenfassen möchte und es mir den Fehler, jemanden zu vergessen, verunmöglicht.

Im Zuge des Freuens spielt Dankbarkeit eine wichtige Rolle, daher versuche ich stets, diese persönlich auszudrücken.

# QUELLENVERZEICHNIS

- L1 „Aus dem einen Leben das Beste machen“. Tagesspiegel, Berlin. Online verfügbar unter: [tagesspiegel.de/wissen/hedonismus-aus-dem-einen-leben-das-beste-machen/6540968.html](https://www.tagesspiegel.de/wissen/hedonismus-aus-dem-einen-leben-das-beste-machen/6540968.html). Zugriffen: 09.08.20.
- L2 Pfeffer, Florian. (2014). To Do: Die neue Rolle der Gestaltung in einer veränderten Welt. Mainz: Hermann Schmidt.
- L3 Ekman, Paul. (1988). Gesichtsausdruck und Gefühl: 20 Jahre Forschung. Paderborn: Maria von Salisch.
- L4 Lyubomirsky, Sonja. (2008). The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want. London: Penguin Books.
- L5 Rosenberg, Marshall. (Deutsche Übersetzung, 2016). Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann.
- L6 Maslow, Abraham (1954). Motivation and personality. New York: Harper & Row.
- L7 Price, Roger. (Deutsche Übersetzung, 1955). Sämtliche Drudel. Zürich: Diogenes.
- L8 Brown, Adrienne Maree. (2019). Pleasure Activism: The Politics of Feeling Good. Stirling: AK Press.
- L9 Kaul, Martin. (2010). Feuerwehr des Strassenkampfs: Die Hedonistische Internationale. taz, Berlin. Online verfügbar unter: <https://taz.de/!112354/>. Zugriffen: 09.08.20.
- L10 Fix, Philippe und Ast, Janine. (1987). Serafin und seine Wundermaschine. Zürich: Diogenes.

Alle Bildrechte liegen bei Simon Fürstenberger.

# IMPRESSUM

## FREUDE ALS METHODE SIMON FÜRSTENBERGER

### KONTAKT

[simon.fuerstenberger@hyperwerk.ch](mailto:simon.fuerstenberger@hyperwerk.ch)

### DATUM

August 2020

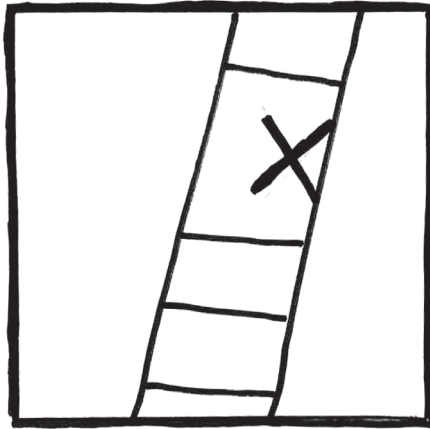
### MENTORING

Laura Pregger

### MENTORING

#### EXTERN

Anna Sollberger



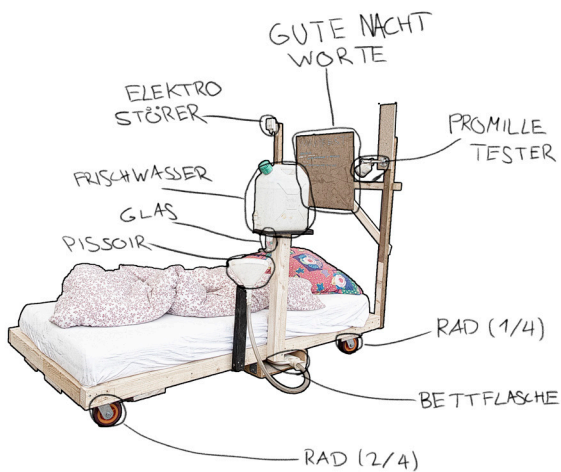
## HyperLeiter

Um den Trend, zum Schluss nostalgisch zu werden, aufrecht zu erhalten und falls Sie sich für das Studium interessieren, bringe ich Ihnen gerne folgendes Bild näher: Im *Hype* (interner Slang für HyperWerk) dürfen Sie viel ausprobieren, können Leitern bauen, diese emporsteigen und den Ausblick genießen. Manchmal bricht eine Sprosse, mal rutschen Sie aus, wenige Male wird gar an der Leiter gerüttelt. Doch immer ist das Netzwerk da, Menschen mit Kabelbindern, Pflastern, mit Holz und Metall.

Und so ende ich mit dem Bruch des eben aufgestellten Versprechen, nicht zu verallgemeinern, und sage: Danke, HyperWerk!

PS: Die gebrochenen Sprossen sehen etwas komisch aus, nicht wahr? Vielleicht kennen Sie es noch, das HyperWerk-X. Das Logo wurde 2020 im Kreuzzug des FHNW-Branding in offiziellen Arbeiten verboten. Seien Sie also achtsam und verwenden es insbesondere nicht in Fotos oder Skizzen!

# ANHANG

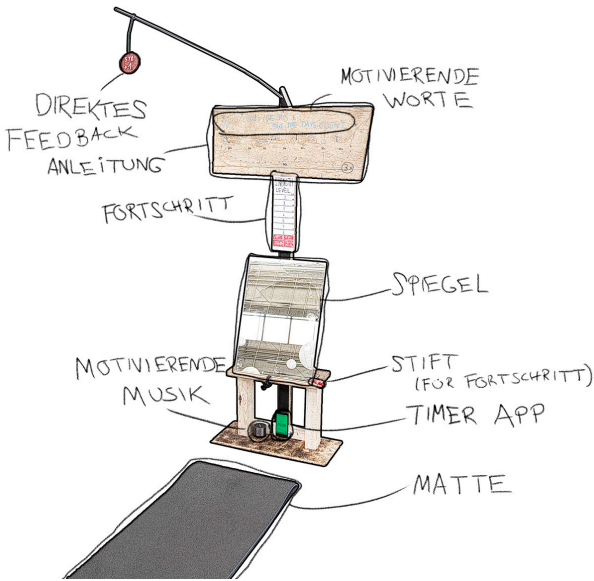


### Prototyp #1: Schlaf du Aff!

Nein zu aufgeweckt werden von Tageslicht oder Lärm, nein zu Netflix und online browsing, ja zu frischem Wasser und Pissoir in unmittelbarer Nähe, ja zu Kulissenwechsel. Ja zu re-use und Bettflasche!

Mit Schlafen bzw. dem nicht-Schlafen habe ich viel Erfahrung. Ich weiss, was mich an guter Erholung hindert, somit ist dieser Prototyp quasi im Schlaf entstanden.

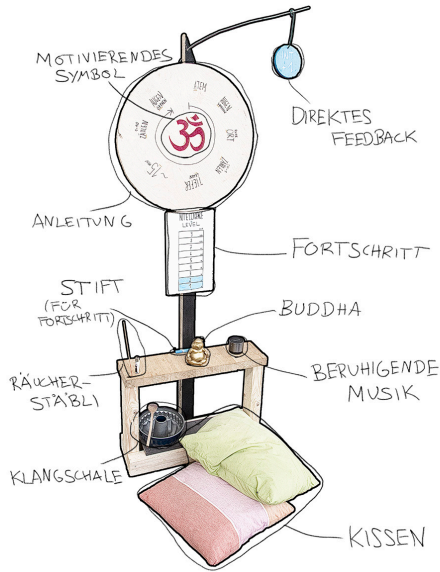




## Prototyp #2: Pump du Lump!

Mit Rückenschmerzen ist nicht zu scherzen. Fit bleiben (im) Alter. Der Prototyp motiviert mich zu den Körperübungen. Er zeigt wie, wie lange und das Ergebnis. Motivierende Worte und Musik erlauben keine Ausreden. Der Fortschritt wird in Computerspiel-Ästhetik aufgezeigt.

Obwohl ich einigermassen jung bin, habe ich seit Jahren regelmässig Rückenschmerzen. Die Lösung heisst Muskelaufbau. Für diesen Prototypen kamen ein paar dunkle Erinnerungen an den Physiotherapeuten sowie eine kurze Internetrecherche (how to workout, motivational quote, motivational music) zusammen.



### Prototyp #3: Meditation du Gloom!

Wer hat schon Zeit, sich Zeit für sich zu nehmen? Dieser Prototyp bringt mich durch seine blosse Präsenz dazu in mich zu gehen. 30 Minuten Ruhe um deep in ze mind zu connecten. Wow! Neben Buddha der Bär, beruhigender Musik und visuelle Motivation wird sogar der Geruchssinn angesprochen.

Mit Meditation habe ich wenig Erfahrungen. Ich weiss aber, dass mir innere Ruhe sehr gut tut. Auch hier half mir das Internet die Mainstream-Aeditations-Gadgets zu finden.

## s'Zimmer linggs

Eine Hommage an Gertrud Häfliger

Im Sommer 2019 in einer Wiediker Wohnung entdeckt, danach ein Jahr in einer Pratteler Lagerhalle eingestellt, finden sie nun den Weg an die Öffentlichkeit. Die Werke der bildenden Künstlerin Gertrud Häfliger. Doch wer war sie? Die Frau mit dem roten Lippenstift und den Perlenohrringen, von der nur dieses eine Porträt erhalten blieb. Viel wissen wir nicht über sie. Sie liebte es, Klavier zu spielen und dazu zu singen.

Dazu hat Benedikt einiges zu erzählen. Denn beim Klavierstimmen haben sich die beiden kennengelernt. Benedikt ist es auch, dem Gertrud ihr gesamtes Werk vermacht hat. Wobei sie selbst ihr Schaffen nie als Kunst bezeichnet hätte. Einmal hat sie gar im Wahn die Wände ihres Arbeitszimmers schwarz gestrichen, einige der Werke inklusive. Die hellen Farben seien zu grell für ihre geliebten Tauben, hat sie immer gesagt.

Um ihrem doch eher einsamen und eintönigen Alltag zu entfliehen, malte und formte sie. Die Farben Schwarz und Weiss sind vorherrschend, kontrastiert mit Details in knalligen Farben. Die Ausstellung s'Zimmer linggs ermöglicht den Besucher\*innen, noch einmal das Arbeitszimmer von Gertrud Häfliger zu betreten.

## Das Manifest

... passt sich stetig an  
... ist ein Leitfaden für praktisches Tun  
... dient als Gedankenstütze  
... ist ein Tool um Gedanken zu ordnen  
... ist ein Tool zur Vermittlung

-----  
frage dich, worauf du Lust hast  
arbeite impulsiv  
nutze Materialien in Reichweite  
hab Material und Werkzeug lieb  
teile was du tust  
mache dir Umstände zunutze  
begrüße Überraschungen  
suche Mitstreiter\*innen  
feiere was du tust  
happy little accidents  
rede mit den Menschen  
spreche Schwierigkeiten an  
hab keine Erwartungen  
lass dich beeinflussen (wenn du willst)  
teile die Verantwortung auf  
Hierarchie ist doof  
achte auf Zugänglichkeit  
Humor ist keine Nebensache  
lass dir helfen  
-----