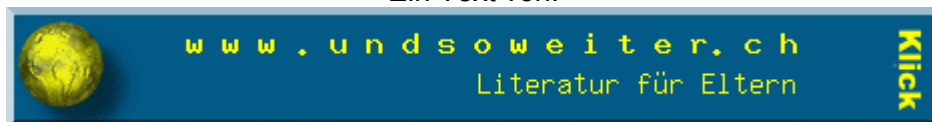


Ein Text von:



Aus dem Bereich:  
**Texte von GastautorenInnen**

Essay

## Die Kunst des Geniessens

von Sabine Breitenmoser

Kürzlich stolperte ich zwischen Wäschekörbe, Manuskripte, Bücher, Katzenklo, Spielsachen, Geschirr und Berge unerledigter Arbeit auf ein Zitat des französischen Schriftstellers Vauvenargues (1715-1747) – auf Worte, die mich im Getümmel des Alltags innehalten liessen:

**«Die Gaben der Natur und des Glücks sind nicht so selten wie die Kunst, sie zu geniessen.»**

Ich fragte mich, ob es wohl ein Rezept, Tipps oder gar eine Theorie gäbe, um das Geniessen erlernen oder wenigstens bewahren zu können. Was führt zum Geniessen? Es muss mehr sein als das blosses Erschaffen einer schönen Atmosphäre. Vielleicht ist es Dankbarkeit, vielleicht sollten wir das Wörtchen «Ich» nicht all zu oft gebrauchen, vielleicht hat es schlicht und einfach mit unserem Willen zu tun. Ich möchte hier meine Gedanken und Folgerungen all jenen weitergeben, welche die Sehnsucht nach dem Geniessen des Lebens nicht verloren haben.

Eine Theorie des Geniessens scheint mir, falls es sie gäbe, bereits widersprüchlich in sich selber zu sein. Eine Theorie im wissenschaftlichen Kontext entsteht durch Hypothese, Beobachtung, Forschung, Messung und Beweismaterial. Statistische Auswertungen, sofern sie repräsentativ sind, er-

lauben schlussendlich das Aufstellen einer Theorie. Im Gegensatz zum formelhaften Wesen einer Theorie scheint mir das Geniessen eher eine Kunst zu sein, die möglicherweise erlernbar ist, aber niemals messbar oder gar beweisbar wäre. Vielmehr ist die Kunst des Geniessens eine Lebenseinstellung, welche sich entwickeln und formen mag wie das Kunstwerk eines Bildhauers. Oder die Kunst des Geniessens ist ein Weg des Bewusstseins, auf welchem wir mit all unseren Sinnen die Schönheiten des Lebens wahrnehmen. Anders beim Glück: In der Psychologie gibt es eine Glücksforschung, die besagt, Glück sei nicht ein Motiv oder Ziel, sondern ein durchgängig positiv-ekstatisches Erleben, das bei ganz unterschiedlichen Tätigkeiten auftreten könne. Es werde erreicht, wenn man mit leichter Anstrengung reibungslos in einer Aufgabe aufgehe, vorausgesetzt, die Anforderungen der Situation und die Fähigkeiten der Person würden optimal zueinander passen. Andernfalls treten bei Überforderung Gefühle der Angst und bei Unterforderung Langeweile auf. Diese «psychologische Glückstheorie» entsteht im Zusammenspiel, in der Interaktion mit der Aussen- und Innenwelt des Menschen, wobei der Impuls von aussen kommt. Wenden wir uns ab von der Psychologie und hin zu philosophischen Anschauungen, dann gibt es ganz ver-

schiedene Weisheiten des Glücks. Eine dieser Weisheiten sagt, Glück sei in uns selber zu finden und hänge nicht ab von der Umwelt. Diese Weisheit kommt der Kunst des Geniessens schon näher: Weder das innerste Glücksgefühl noch das Geniessen der Glücksgaben werden von äusseren Faktoren gesteuert, sondern wachsen und entwickeln sich aus einer Lebenseinstellung, aus inneren Werten. Diese Aussage sieht wie eine These aus, die es nun zu beweisen gilt. Doch ich kann sie weder messen noch beweisen. Sie entsteht eher aus Erfahrung, aus einer Ahnung, vielleicht auch aus einer gewissen Reife.

Zwei Beispiele aus der Literatur: Die Stärke der Fließkraft eines Flusses und dessen Geräusch sind messbar, doch die meditativen «Stimmen des Flusses», wie sie in Siddharta von Hermann Hesse beschrieben sind, hören wir erst, wenn unser Innerstes dazu bereit ist. Diese etwas ungewöhnliche Sehensweise finden wir auch im Zitat des Kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry, das sinngemäss lautet: Das Wesentliche sehen wir nur mit dem Herzen gut. Es muss mehr als nur jenes psychologische Glück geben, das entsteht, wenn unsere Wünsche befriedigt werden und wir uns deshalb rundum wohl fühlen. Es ist die Kunst, Glück zu geniessen und es auch dann wahrzunehmen, wenn unsere Wünsche nicht in Erfüllung gehen, wenn die äusseren Umstände nicht unbedingt glücklich machen. Wer sich an kleinen Dingen nicht erfreuen und sie nicht geniessen kann, der wird grösseren Glücksgaben überdrüssig werden, bevor er sie richtig geniessen konnte, oder er wird sie erst gar nicht als solche erkennen. Wenn ich mir überlege, wie oft Menschen unfähig sind, ihr Glück wahrzunehmen oder es gar zu geniessen, scheint es mir sinnvoll, meine Überlegungen näher zu betrachten.

Vielleicht gelingt es mir, die Kunst des Geniessens annäherungsweise in einen Prozess zu verpacken oder sie als Ziel zu betrachten, das stufenweise zu erreichen ist.

Das vollumfängliche Geniessen schwimmt nicht an der Oberfläche. Es hat Tiefgang. Unsere Sinne werden nicht nur gereizt, sondern wir entdecken die Sinnlichkeit in all ihren Facetten wieder. Das Herz wird gar berührt. Aus diesem Grund möchte ich bei meiner Auseinandersetzung mit der Kunst des Geniessens die schnelle Befriedigung durch Genussmittel ausklammern resp. nur kurz ansprechen, obschon es beim Geniessen weniger auf das Was als auf das Wie ankommt. Der Genuss einer Zigarette, eines guten Essens, eines geschmackvollen Weins bedingt beispielsweise genügend Zeit. Wer genießt schon eine nervös gerauchte Zigarette, ein in Eile verschlungenes Essen oder das Hinunterkippen eines teuren Weines? Und doch werden solche Genussmittel eher zur Ablenkung benutzt als zur Zuwendung genutzt. Zumindest dienen sie oft zur raschen Bedürfnisbefriedigung. Beim Genuss von Musik, beim Lesen eines Buches, beim Betrachten eines Kunstwerkes oder beim Ritual einer Teezubereitung verhält es sich schon etwas anders: Wir müssen uns Zeit nehmen, um uns der Musik, dem Buch, dem Kunstwerk, dem Ritual zuzuwenden. Ohne die notwendige Zeit lassen wir uns erst gar nicht auf das genussvolle Abenteuer ein; das allgemein verbreitete Gejammer nach zu wenig Zeit bestätigt es. Viele Genussmittel töten unsere Sinne leider eher ab als sie zu beleben. Diese Schein- oder «Second-hand»-Genüsse werden uns bereits vorgekaut angeboten aus dem Fernseher, aus der Flasche, aus der virtuellen Welt des Internets etc. Die Verdauung wird uns überlassen. Wie schnell wird ein solch scheinbarer Genuss zur

Sucht! Wenden wir uns also ab von blossen Genussmitteln und hin zu den Gaben der Natur und des Glücks, wie es der französische Schriftsteller Vauvenargues nennt.

Mit allen Sinnen die Natur erfahren. Höre ich das Rauschen des Waldes, rieche ich den Duft der Erde, spüre ich die Kraft der Sonne, sehe ich die Mohnblume auf dem Feld, schmecke ich die Reife der Frucht? Kann ich meinen Reichtum, meine Gesundheit, die Erfüllung meiner Wünsche, das Erreichen meiner Ziele geniessen? Kann ich auch glücklich sein und das Leben geniessen, wenn ich nicht zu den Privilegierten gehöre? Wie gesagt, die Frage ist nicht, was ich geniessen. Jeder Mensch hat irgendwelche Gaben und Fähigkeiten und erlebt Augenblicke des Glücks. Die Frage ist: Wie komme ich dieser Kunst des Geniessens auf die Spur? Unabhängig vom Wohlstandszitalter und von materiellen Dingen, frei vom Streben nach Bedürfnisbefriedigung.

Wir brauchen Zeit. Jeder Mensch hat täglich 24 Stunden Zeit. Womit füllen wir diese Zeit aus? Wir müssen Raum schaffen für die Zeit des Geniessens. Dazu braucht es allerdings Bereitschaft. Die Bereitschaft, den Tag zu entrümpeln, unnötigen Ballast endgültig aus dem Terminkalender zu streichen, sich frei zu machen von scheinbaren Verpflichtungen und von sinnlosen Anerkennungsbestrebungen, nein zu sagen, Prioritäten zu setzen, sich auch einmal unbeliebt zu machen. Zeit und Raum schaffen, liegt in unserer Macht. Ein freier Tag oder auch nur eine Stunde ohne Termin und Zwang ermöglichen uns die Reise auf eine Insel der Ruhe. Wir brauchen solche Inseln: ein Spaziergang am Fluss, im Wald, eine Wanderung in den Bergen, eine ruhige Ecke für die Lektüre, ein Café zum Plaudern mit Freunden. Wir brauchen Orte, wo

wir bewusst entspannen und unsere Sinne öffnen.

Die Kunst des Geniessens braucht Zeit, Raum und Ruhe. Unser Bewusstsein und unsere Bereitschaft sind nötig, um dieser Kunst die Tore zu öffnen. Geniessen macht glücklich. Öffnen wir unserem Glück das Tor und lassen wir es ein! Doch reichen diese Faktoren nicht ganz aus. Es braucht noch etwas ganz Entscheidendes, was dem oben erwähnten Entrümpeln sehr nahe kommt: Loslassen. Wie soll ich ein Buch geniessen, wenn meine Gedanken ständig abschweifen? Wer kennt nicht das Gefühl, den lang ersehnten Urlaub gar nicht richtig geniessen zu können, weil das Unerledigte zuhause auf einen wartet? Oftmals versperren Pendenzenberge das Tor zum Geniessen. Oder aber wir stehen uns selber im Weg mit unseren Erwartungen, Wünschen und Zielen. Kaum habe ich die hart erarbeitete Matura geschafft, entstehen neue Visionen am Horizont. Wo bleibt die Zeit zum Geniessen des Erreichten? Wir sind ständig in Bewegung – Leben ist Bewegung und Entwicklung. Das ist auch gut so. Doch hin und wieder müssen wir die Bremse ziehen, aussteigen und hinschauen, hinhören, hineinfühlen und erkennen, was sonst unbemerkt an uns vorbeiziehen würde. Eltern wollen ihre Kinder geniessen, doch vor lauter Erziehung und Alltagsorgen rauscht die Zeit vorbei. Wehmütig schauen sie zurück auf all die Jahre, die noch viel schöner hätten sein können, wenn sie Zeit, Raum und Ruhe gehabt hätten, die Augenblicke zu geniessen. Das Unwesentliche loslassen, all jene Gedanken loslassen, die nicht zum jeweiligen Moment gehören, ist eine grosse Kunst und Voraussetzung, die Gegenwart zu geniessen. Geniessen können wir weder die Vergangenheit noch die Zukunft, sondern nur das Jetzt. Und diese Tatsache hindert uns wohl am meisten am Geniessen. Unse

re Gedanken eilen so oft voraus, oder sie verharren in der Erinnerung. Wir verkrampfen uns so schnell in Vorstellungen und Absichten, die gar nicht zu unserem gegenwärtigen Leben gehören. Je gelassener wir werden, desto einfacher fallen uns die Schritte, die wir jetzt tun.

Die Sehnsucht nach innerer Freiheit und Unabhängigkeit ist wohl in allen Menschen die Triebkraft, um Abschied nehmen und loslassen zu können. Wenn wir nicht mehr abhängig sind von dem, was andere von uns denken und erwarten, wenn wir nicht mehr abhängig sind von der Anerkennung und

Zuwendung von Menschen, dann kommen wir in Berührung mit unserem wahren Selbst. Das Loslassen ist wohl die letzte Stufe der Kunst des Genießens, vielleicht sogar das Ziel des Lebens. Es lohnt sich, Stufe um Stufe diese Kunst zu erlernen. Was sich daraus entwickelt, entspricht den Gaben der Natur und des Glücks: Lebenslust und Zufriedenheit.

© Sabine Breitenmoser

**Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt.**

[www.undsoweiter.ch](http://www.undsoweiter.ch)