

"Jeder Augenblick ist ein Genussangebot"

Teil 4 der großen Sommerserie für mehr Wohlbefinden: Psychiater Michael Lehofer über das lustvolle Leben, die Kultur der Gier und ganz persönliche Momentaufnahmen.



Foto © pixelquelle.de Mit allen Sinnen den Augenblick genießen

Professor Lehofer, was macht einen Genießer aus?

Michael Lehofer: Ein Genießer ist einer, der in vielen Lebenssituationen im Stande ist, sein Lustgefühl zu aktivieren. Das Bedürfnis nach Lustgewinn ist eines der Grundbedürfnisse des Menschen. Daher wäre Genießen eine sehr wichtige Strategie für alle Menschen, dieses Bedürfnis verlässlich zu erfüllen.

Warum wäre?

Lehofer: Weil viele Menschen auf Genuss verzichten.

Können sie nicht genießen oder wollen sie nicht?

Lehofer: Die Neigung des Menschen, den eigenen Lustgewinn zu optimieren, also gierig zu sein, führt dazu, nicht mehr genießen zu können. Zum Genießen muss ich mich auf das einlassen, was ist. Die Gier ist auf Erhöhung der Lust aus und führt dazu, dass ich mich selbst zu einem lustlosen Leben verdamme. Wellness zum Beispiel ist eine phänomenale Marketingidee, die Wohlfühlen verkauft, während kaum einer der "Konsumenten" frei genug ist, zu prüfen, ob dort, wo Wohlfühl drauf steht auch Wohlfühl drinnen ist.

Ist Wellness also nicht die Genusskultur, als die sie sich definiert?

Lehofer: Eine so genannte Genusskultur entpuppt sich teilweise als Kultur der Gier, die zu Frustrationen führt, da die Wünsche nach einem lustvollen Leben so nicht gestillt werden können.

Wie kann man genießen lernen?

Lehofer: Grundsätzlich ist Genuss nicht an die vermeintlichen Möglichkeiten zu genießen gebunden. Im Sommer sehnen sich viele nach Urlaub. Wenn ich aber "die nächsten Wochen durchhalten muss, um dann endlich meinen zweiwöchigen Urlaub antreten zu können" beraube ich mich wochenlang der Möglichkeit, mein Leben zu genießen.

Das heißt also, man sollte jeden Augenblick genießen?

Lehofer: Jeder Augenblick ist ein Genussangebot.

Hat Genuss auch mit Verzicht zu tun?

Lehofer: Essen, Trinken bekommt eine neue Qualität, wenn man ein abstinentes Intervall hinter sich hat. Das gilt aber auch für Beziehungen. Oft weiß man erst nach einer Abwesenheit wieder, was man am anderen hat. Nimmt man diese Erfahrungen ernst, wird man für sich selbst zu einer ganz persönlichen Genusskultur kommen, lustvoll leben.

Es scheint kaum Ausreden zu geben, warum Genuss momentan nicht möglich ist ...

Lehofer: Durch den Genuss sind wir mit dem Leben unmittelbar in Berührung. Das kann sich auch auf nicht angenehme Situationen beziehen, obwohl wir uns schwer tun, das auch als Genuss zu bezeichnen.

Welche Folgen hat Nichtgenießen, außer dem lustlosen Leben?

Lehofer: Die Zeit scheint mit fortschreitendem Alter immer schneller zu verfliegen. Einer der Hauptgründe dafür ist, dass wir das Leben scheinbar bestens kennen, und es daher nicht mehr unmittelbar empfinden. Leben wird zum traditionellen Ritual. Genuss ermöglicht uns das Leben in jedem Moment neu zu empfinden und damit subjektiv zu verlängern. Genussfähigkeit erfüllt das Leben mit Zeit.

Birgit Pichler, Kleine Zeitung 14.08.2006