

# Maß und Mitte: Wie wir sie wiederfinden

**GASTKOMMENTAR.** Das Leben wirklich auszukosten bedeutet, entgegen allen Ängsten und Sorgen seine Angebote und Wunder anzunehmen und in ihrer Tiefe zu erfahren.



© Margit Krammer

Ein Bekannter von mir ist ein Hedonist. Er sammelt Wohlfühlmomente. Nebenbei ist er zweifelsohne egoistisch, denn in seiner Sammlerleidenschaft nimmt er nur dann Rücksicht auf eventuelle Verletzungen seiner Mitmenschen, wenn ihn das nicht allzu sehr inkommodiert.

Nun, von außen betrachtet lebt er ein schönes und aufregendes Leben. Er macht viele Reisen, hat eine große Familie, eine Frau, die zu ihm steht, und viele Liebschaften (von denen seine Frau vermutlich zum Teil Kenntnis hat). Zusätzlich blickt er auf einen großen Bekanntenkreis, den er allerdings als Freundeskreis bezeichnet.

Die große Frage ist: Hat er etwas von seinem Leben? Wie soll man das überhaupt ermessen? Letztlich läuft es auf die Frage hinaus: Kann er genießen? Es wäre überheblich und anmaßend, darauf Antwort zu geben. Natürlich glaubt er selbst, sein Leben zu genießen. Und doch kommen mir immer wieder Zweifel. Wieso?

Für sein spezielles Lebensgefühl müssen offensichtlich viele Bedingungen erfüllt sein. Genuss ist aber keinesfalls an Bedingungen geknüpft. Genuss ist ein Kind der Selbstvergessenheit, und in der Selbstvergessenheit ist für die Konstruktion von Bedingungen kein Platz. Der wahre Genussmensch lebt unvoreingenommen auf das Leben zu.

## **Die Gier ist eine Folge der Idee, man könnte zu kurz kommen.**

Jeder Moment ist ein Genussangebot. Gerade deshalb bin ich skeptisch bei Menschen, die vorgeben, genießen zu können, und angeberisch über den Genuss ihres Lebens sprechen, aber erst so und so viele Möglichkeiten generieren müssen.

Man stelle sich eine Einladung vor, mit Buffet. Ich sehe einen Gast, der herumgeht und sich dies und jenes auf den Teller lädt, bis dieser seine Kapazitätsgrenze überschreitet. Wenn ich mir vorstelle, wie dieser Gast gierig seine Portion verzehrt, habe ich keine Assoziation von Genuss. Es ist die Gier, die uns den Genuss verdirbt. Gierige Menschen können nicht genießen, weil es ihnen um die Quantität geht.

## **Wer gierig ist, versäumt die Gegenwart**

Die Gier ist eine Folge der Idee, man könnte zu kurz kommen. Letztlich ist es natürlich eine Angst, die uns dazu treibt, gierig zu sein. Die Gier ist ein Konstrukt aus der Vergangenheit (die Zeit, in der man die Idee entwickelt hat, das Leben würde einem nicht das geben, was man verdient) und der Zukunft (Wer weiß, wann der Teller wieder einmal voll werden wird?). So versäumt der gierige Mensch die Gegenwart.

Wahrer Genuss ist jedoch ein Phänomen der Gegenwart. Nur in der Gegenwart können wir genießen. Man kann zum Beispiel den Augenblick würdigen, in dem man mit Dankbarkeit und Überraschung den eigenen Atem wahrnimmt. Wenn wir gerade Schmerz empfinden, machen wir nicht unbedingt eine Erfahrung des Genusses, sondern versuchen dissoziativ, uns aus der Wahrnehmung zu stehlen. Das ist eine logische Vorgangsweise. Fakt ist, dass wir nicht selten den Schmerz verringern können, wenn wir uns ganz auf ihn einlassen.

Viele Menschen versuchen, sich den Genuss zu vergegenwärtigen, indem sie eine Bemerkung dazu machen. Das führt aber nicht unbedingt zu einer Erhöhung des Genusses, da wir uns etwas, das ohnehin nur in der Gegenwärtigkeit erlebbar ist, nicht noch einmal vergegenwärtigen können. Darum hat die Beschwörung, dass etwas so wunderschön sei, immer auch etwas von einer Flucht aus der Wahrnehmung.

Es gibt viele Menschen, die ihre schönen Momente stets wie Sportreporter im Radio kommentieren müssen. So zerstört man sich sein Genusserleben. Der echte Genussmensch genießt und drückt sich höchstens kongruent zu seinem Erleben aus. Lautstark zu schwelgen ist selten ein Zeichen von Genusskompetenz. Der Vorteil des Genusses ist, dass man die Angebote des Lebens annimmt und sie in ihrer Tiefe erfährt. Es gibt keine Ausrede, dass das Leben zu mühsam wäre und der Genuss warten müsse. Denn jeder Tag schenkt uns unendlich viele Genussmöglichkeiten.

## **Sucht ist eine „grandiose“ Möglichkeit, das eigene Leben zu versäumen.**

Eine besondere Konsequenz der Gier ist das Süchtigsein. Süchtig kann man nur werden, wenn man mit einer Genusssituation intentional umgeht. Der nachmalig Süchtige braucht ja die Genussmittel, um seine Probleme zu lösen. Er giert nach ihnen und wird in der Folge süchtig. Die Intentionalität führt dazu, dass die Menschen nicht in der Gegenwart, sondern in Beantwortung ihrer vergangenen Erfahrungen leben oder vorsorgend etwas für die Zukunft erzeugen wollen.

Als Psychiater führen mir meine süchtigen Patientinnen und Patienten immer wieder ihr großes Leid vor Augen. Sucht ist eine „grandiose“ Möglichkeit, das eigene Leben zu versäumen. Es scheint mir immer wieder so, als ob sich Menschen, die lange Zeit süchtig waren, zutiefst erschrecken, wenn sie im Laufe der Therapie plötzlich nüchtern sind und mit ihrer Realität in Kontakt kommen. Die Selbstverantwortung, die man in einem solchen Fall unmittelbar spürt, ist oft unerträglich. Sie ist wie ein Hammer, der einen zu erschlagen droht.

Wir alle versäumen unser Leben aufgrund unserer Süchtigkeiten. Der Süchtige in uns verhindert es, dass wir unsere Genussfähigkeit entfalten. Der Weg, den wir gehen können, um unser Leben wirklich auszukosten, ist die Arbeit an der eigenen Genussfähigkeit. Das ist das Gegenteil von Hedonismus (Letzterer hat immer einen wesentlichen Suchtanteil in sich). Am Ende des Lebens möchten wir unbedingt weiterleben, obwohl wir in all den Jahren zuvor die Qualität des Lebens nicht nutzen wollten. Genussfähigkeit zu entwickeln wäre die natürlichste Therapie gegen Abhängigkeiten und deren Erkrankungen.

## **Die Wunder des Lebens**

Es ist mitunter schon sehr widersprüchlich, wie wir unser Leben verbringen. Ein Freund von mir, der impulshaft im höheren Erwachsenenalter „freiwillig“ aus dem Leben geschieden ist, war immer sehr eitel und darauf bedacht, was

die anderen denken könnten. Im Moment seines Suizids dachte er zweifelsohne nichts dergleichen. Wir integrieren die Tatsache, dass unser Sein endlich und verletzlich ist, nicht in unsere alltäglichen Lebensvollzüge und kümmern uns um Dinge, die aus existenzieller Sicht lächerlich sind. Würden wir das nicht in dieser Weise tun, könnten wir unser Leben weitgehend in vollen Zügen genießen.

Der Genuss ermöglicht uns, auf die Wunder des Lebens zu stoßen. Jede Wahrnehmung, die im Sinne eines Genusses passiert, ist ein Aha-Erlebnis. Letztlich gibt es nur eine Möglichkeit, unser Leben wirklich zu erfahren, und das bedeutet, es zu genießen. Sogar das Zeitempfinden hängt damit zusammen. Kinder sind imstande, jeden Augenblick zu genießen, während ältere Menschen dazu neigen, sich in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu verlieren. Das ist der Grund, warum die Zeit für Kinder so langsam vergeht und im späteren Leben zunehmend zu verfliegen scheint.

**Der Weg, den wir gehen können, um unser Leben wirklich auszukosten, ist die Arbeit an der eigenen Genussfähigkeit. Das ist das Gegenteil von Hedonismus**

Das größte Hemmnis des Genusses ist zweifelsohne die Sorge. Wir sorgen uns immer um uns selbst, auch wenn wir uns scheinbar um andere sorgen. Die anderen, um die wir uns sorgen, sind nämlich ein Teil von uns, sind Teil unserer Identität. Die Sorgen katapultieren uns aus dem Jetzt in Zeiten, auf die wir keinen Zugriff haben. Unser Bewusstsein ist dann besetzt und kann sich nicht mit dem beschäftigen, was das Leben im Moment anbieten könnte. Das Zynische daran ist, dass wir dadurch nicht geschützt sind, ganz im Gegenteil. Denn was uns schützt, ist nichts anderes als die Wahrnehmung des Gegenwärtigen. Sie erzeugt Achtsamkeit für die Umgebung, inklusive der Gefahren.

Mein Bekannter, der Genussmomente sammelt, spricht immer wieder von „Erlebnisbesitz“, den er erwerben möchte (nebenbei gesagt, hat er in seinem Leben auch genug materiellen Besitz angehäuft). Doch Erlebnisbesitz ist ein Widerspruch in sich, man kann ihn nicht erwerben. Denn der Erlebnisbesitz besteht aus bereits vergangenen Erlebnissen, die sich mit uns verbunden haben, so wie Speisen, die verstoffwechselt wurden. Es gibt sie nicht mehr als solche. Die einzige Realität ist das jetzige Erlebnis, dem ich vorurteilsfrei und offen gegenüber treten kann – ein Genusserlebnis.