

Projekt: Auf ein Wort

Auf das Wort von Uwe Reiig:

Den Augenblick genießen

1

Den Augenblick zu genießen ist eine Kunst, denn - welcher Zeit-Raum ist der passende Frei-Raum dafür?

Es gibt genug Verpflichtungen, denen nachzugehen ist- für das tägliche Leben. Da ist schon einmal deine Arbeit. Du arbeitest, um Geld zu verdienen. Mit dem Geld erst kannst du dir kaufen, was du brauchst... Wer viel zu tun hat, ist wichtig; wer viel Geld verdient, ist etwas wert... Bereits auf dieser Ebene besteht die Verführung darin, über gar keinen Frei-Raum mehr zu verfügen.

Das „Problem“ dieser „freien“ Augenblicke liegt zuerst darin, dass sie ganz klar im Bereich der Selbstverantwortung liegen, scheinbar ganz anders als die „Verpflichtungen“.

Weil es eine Kunst ist, den Augenblick zu genießen, eben eine eigenverantwortliche „Aktion“ erfordert, auch die Mühe des Bewusstwerdens, damit die Verantwortung dafür überhaupt übernommen werden kann, ist es zumindest im Kulturkreis, der sich zivilisiert und hochentwickelt nennt, eine wirkliche Herausforderung.

Viel einfacher ist es zu funktionieren und dann darunter zu leiden. Denn dadurch bist du automatisch nicht allein. Ihr seid sofort eine ganze Gruppe und ihr habt euch viel zu erzählen. Aus dieser „Nummer“ herauszukommen ist nicht leicht. Es bedarf einer tiefen Sehnsucht. Manchmal hilft erst eine lebensbedrohliche Krankheit oder auch nur die Ahnung derselben, den Kanal zu dieser Sehnsucht hin zu öffnen.

Grundsätzlich möglich aber ist es schon. Die Berechtigung erteilst du selbst. Die Berechtigung zum Genießen des Augenblicks ist übrigens gekoppelt mit der Berechtigung zur Freude am und im Leben überhaupt.

Obwohl es grundsätzlich also möglich ist, macht es zugleich Sinn, sich diesen Schritt vorher noch einmal zu überlegen: Du wirst beobachtet und beneidet werden. Die anderen werden reden, sobald du dich drehst. Und wenn du dich nicht drehst, werden sie dir Löcher in den Bauch fragen. Da pfeift der Wind dann durch. Und nur wegen ihnen musst du darauf achten, dass du dir keinen Schnupfen holst.

Wie du *dich* drehst oder wie du *es* drehst – es wird schwer. Vielleicht wird es auch einfach. Allerdings bist du immer auf der sicheren Seite, wenn du jetzt, genau diesen Augenblick, genießt. Ein Augenblick ist nicht lang. Vielleicht hast du diesen Moment. Und wenn du ihn dir dann nimmst, hast du ihn auch gehabt!

2

Du fragst danach, wie der Augenblick zu genießen ist. Diese Frage ist sehr wichtig, denn sie verbindet die Frage nach der Lebenszeit mit der Frage nach dem Sinn des Lebens. So wie der Augenblick ein Tropfen ist in einem ganzen Meer, ist der Genuss es auch.

Es gibt eine volkstümliche Redewendung, dass der Mensch jeden Augenblick seines Lebens genießen soll. Dieses „soll“ klingt auch gleich nach einer Marke, nach einem Soll, das erreicht werden „muss“.

Und jetzt schau deinen Körper an, vielleicht einfach nur die Rückseite deiner rechten Hand. Alles funktioniert, aber alles zeigt sich unregelmäßig – deine Poren, die Struktur auf deinen Fingernägeln, die Adern unter der Haut. Deine Haut reift, deine Fingernägel wachsen, dein Blut fließt. Funktioniert das alles, weil es „muss“? Unterliegt dieses Funktionieren einem Willen?

Den Augenblick zu genießen, gehört zu den offenen Geheimnissen des Lebens. Denn obwohl es so wichtig ist, vergisst du es selbst immer wieder.

Dabei scheint es eine einfache Sache zu sein: Du möchtest es ja selbst. Und genug Augenblicke scheint es auch zu geben.

Und wie ist es mit dem Genuss? Was ist das eigentlich? Und wann kannst du etwas genießen? Genießt nicht jeder etwas anderes?

Mit Sicherheit geht der Genuss über die sogenannten Genussmittel hinaus.

Ich behaupte, Genuss ist ein Moment, in dem du glaubst, alles loslassen zu können und vor allem zu dürfen – für einen Augenblick. Dann lässt du es geschehen. Für diesen einen Augenblick hast du ja auch schon im Vorfeld jede Menge getan. Nun ist er gekommen und du nimmst dir selbst die Zügel. Du kannst dich hängen lassen, du „musst“ weder etwas, noch „sollst“ du. Du wirst ganz ruhig. Vielleicht tust du in diesem Augenblick nichts. Vielleicht aber tust du doch etwas, einfach irgendetwas, was dir gefällt. Und das gönnst du dir – genau in diesem Augenblick.

Den Augenblick genießen – das ist für dich wie eine kleine Auszeichnung, eine Art Geschenk, das du dir selbst innerlich überreichst.

Wer besonders hart arbeitet, sich selbst sehr fordert, kennt diese Augenblicke dazwischen. Sie sind selten. Gerade dann aber wirkt so eine kleine Pause wie ein Paradies.

Du besteigst einen Berg. Es ist heiß. Den ganzen Tag bist du schon gewandert. Du schwitzt, die Mücken umschwirren dich. Vielleicht nerven dich sogar noch Fliegen. Du steigst immer höher. Und schließlich, als du fast schon vergessen hast, warum du die ganze Zeit läufst, vielleicht noch dazu allein, hast du es geschafft. Das - ist der Gipfel der Gefühle! Du genießt diesen Augenblick, der zugleich ein Ausblick ist. Der Genuss kommt tief aus dir heraus. Und – du kannst ihn spüren. Dieser Augenblick ist dann schon einmal ein guter Anfang.

Aus diesem guten Anfang folgt zuweilen gleich der praktische Schluss: wenn ich noch länger so hart arbeite, nehme ich das Paradies, wenn es soweit ist, sicher noch viel paradiesischer wahr.

Aber das ist ein Trugschluss. Wenn du zu lange zu hart arbeitest, arbeitest du letztlich gegen dich selbst. Du musst hart werden, um dieses neue Maß überhaupt zu schaffen. Und der Genuss – dazwischen - wird immer mehr zur Flucht. Die Zeiteinheiten mit den sogenannten Genussmitteln dagegen werden länger, ohne dass du es noch bemerkst. Du bemerkst nur irgendwann, dass das Paradies verloren ist. Denn das Paradies des Genusses wird nie von außen erzeugt, sondern erzeugt sich immer innen. Es ist ein Gefühl.

Das aber ist nicht das Ende vom guten Anfang, sondern der eigentliche Anfang. Denn du bist frei, den nächsten Gipfel eines ganz anderen Berges zu besteigen. Höchstwahrscheinlich gehst du ihn sogar allein. Unterwegs rüstest du dich immer besser aus. Warum nicht einen Hut gegen die Sonne tragen? Warum nicht Citronella auf die Haut, gegen die lästigen Mücken? Warum sich mit den Fliegen überhaupt beschäftigen, wenn es doch um den Weg geht? Der Weg ist lang. Und schließlich, wenn du schon fast vergessen hast, warum du die ganze Zeit läufst, hast du es geschafft. Und das - ist dann der Gipfel der Gefühle! Du genießt diesen Augenblick, der zugleich ein neuer Ausblick ist. Der Genuss kommt tief aus dir heraus. Und – du kannst ihn spüren. Auch dieser Augenblick ist ein guter Anfang.

Denn je wacher du sein wirst, umso mehr wirst du genießen, weil du dir mehr gestatten kannst. Du kannst dich immer besser sehen, und auch das, was du schon alles geschaffen hast, und du verstehst, warum manches nicht anders möglich war. Je mehr du dich selbst von außen sehen kannst, umso mehr schrumpft dein unbestimmtes Gefühl einer Schuld. Und je mehr das Gefühl von Schuld abnimmt, die du dir immer selbst gegeben hast, umso mehr nimmt auch das innere „muss“ oder „Soll“ ab. Und dann kannst du genießen, vorausgesetzt eben, du gestattest es dir selbst.

Zuerst erlaubst du dir den genussvollen Augenblick nur auf irgendeinem „Gipfel“ oder an einem „Ziel“. Bald schon aber erlaubst du ihn dir auch ohne Berg oder Marathon. Und schließlich organisierst du dir den Genuss „einfach so“, in aller Liebe zu dir selbst, ohne Selbsterhöhung oder auch –vernichtung und überhaupt ohne jede Bedingung.

Und jetzt höre mir nicht länger zu: Denn es klappert in der Küche. Jemand kocht einen Tee. Im Garten harkt jemand Laub zusammen. Und nun – oder später - kommt jemand auf dich zu. Er schaut dich einfach nur an. Das ist schön, denn er lächelt innen und du kannst es sehen.

Constanze John

Januar 2013