



SWR2 Tandem - Manuskriptdienst

A Perfect Day

Das Leben genießen - wie geht das überhaupt?

Autor: Martin Hecht

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Martin Hecht

Sendung: Donnerstag, 10.09.15 um 10.05 Uhr in SWR2

Wiederholung vom 21.03.2013 um 10.05 Uhr in SWR2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte der Sendungen SWR2 Tandem auf CD können wir Ihnen zum größten Teil anbieten.

Bitte wenden Sie sich an den SWR Mitschnittdienst. Die CDs kosten derzeit 12,50 Euro pro Stück. Bestellmöglichkeiten: 07221/929-26030.

Einfacher und kostenlos können Sie die Sendungen im Internet nachhören und als Podcast abonnieren:

SWR2 Tandem können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören:

<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

MANUSKRIFT

Erzähler:

Ich fühle mich oft gestresst, oft ausgelaugt, erschöpft. Wie viele andere auch. Turbokapitalismus, Beschleunigung, Burnout. Wir träumen von Muße, freier Zeit, perfektem Urlaub. Aber wenn wir dann mal Zeit für uns haben, wissen wir im Grunde gar nicht, was "genießen" bedeutet. Sein Leben zu genießen, das ist mein Thema. Viele wollen raus aus dem Hamsterrad, wissen aber nicht wie. Wie geht das genießen? Ich habe ein paar gefragt, die es wissen müssen.

Wolfgang Abel:

Ich heiße Wolfgang Abel. Ich bin 58 Jahre alt. Ich schreibe Bücher übers Abhauen und Ankommen, übers Genießen und zum Genießen gehört ja auch das Davonlaufen. Seit 30 Jahren bemühe ich mich einfach Plätze zu finden, an denen sich es lohnt, etwas länger zu bleiben.

Oliver Petersen:

Mein Name ist Oliver Petersen. Ich bin 51 Jahre alt und arbeite für das tibetische Zentrum, bereits seit dreißig Jahren circa. Mittlerweile als buddhistischer Lehrer.

Marc Wittmann:

Mein Name ist Marc Wittmann. Ich bin 46 Jahre alt. Von Beruf Psychologe und beschäftige mich als mein Hauptforschungsthema mit der Zeit und ganz speziell mit der subjektiven Zeitwahrnehmung.

Musik Lou Reed, Perfect Day

Erzähler:

"Sangria in the Park" für Lou Reed oder eher: "Sangria aus dem Eimer auf Mallorca. Solange, bis der Arzt kommt?" Genießen scheint ganz individuellen Vorlieben zu folgen.

Atmo Natur, Vogelzwitschern

Wolfgang Abel:

Ich laufe sehr gerne oder wandere auch sehr gerne. Ich fahre auch gerne mit dem Rad über den Pass, aber ich nehme mir die Zeit, auf den Pass anzuhalten. Ich erlaube mir den Eigensinn, auch mal auf dem Kirschbaum hochzusteigen am Morgen und ein Paar Kirschen direkt von Baum zu essen, die vielleicht noch die Morgenkühle in sich haben. Oder mich auf die Bank zu setzen, die besonders schön aussieht. Oder den ganzen Sommer kann man eigentlich, wenn man sich ein bisschen auskennt, am Morgen oder am Abend auch noch mal in den See springen. Schlange stehen von dem Schwimmbad ist uninteressant für mich.

Oliver Petersen:

Ich gehe zum Beispiel sehr gern in ein Café. Das ist auch ein Ort, wo man nicht so sehr unter Stress steht und keine besondere Ziele und Absichten hat. Genieße da eine gute Tasse Kaffee, bei einem guten Gespräch. Esse ganz allgemein auch gerne, höre sehr gern gute Musik.

Allerdings, ich muss sagen, es gibt auch Musik, die mich eher beunruhigt, aber klassische Musik höre ich schon sehr gern. Überhaupt mit allen Sinnen nehme ich alles sehr gerne wahr, aber ich merke eben, dass es vor allem dazu gehört, dass ich innerlich fokussiert bin und wirklich bei mir bin. Dann macht mir das alles sehr viel Freude.

Marc Wittmann:

Bei mir geht es gar nicht so sehr, vielleicht um die Inhalte des Genusses, sondern mehr um das Zeitnehmen oder freie Zeit spüren. Für mich ist es vielleicht der größte Genuss, abends auf dem Sofa zu legen, ein bisschen Musik zu hören im Hintergrund, ein Glas Wein zu haben und vielleicht ein Buch zu lesen. Und dann einfach auch das Gefühl von Zeit zu verlieren. Wenn ein schöner Frühlingstag eingebrochen ist, man sitzt draußen und ich sitze da bei einer Tasse Tee oder Kaffee und blicke nur um mich, rieche, rieche die frischen Bäume und dann auch wieder dieses Gefühl von Zeitlosigkeit.

Atmo Draußen, Frühling

Erzähler:

Fünf Sinne stehen dem Mensch fürs Genießen zur Verfügung. Aber noch einen braucht es zur hohen Kunst: Eigensinn. Der sorgt dafür, dass es ganz persönliche Genussmischungen gibt.

Wolfgang Abel:

Ganz wichtig, also natürlich ist der Geschmack schon zentral, aber das wird nicht ausreichen. Ich versuche ja auch in meinen Büchern immer so eine Gesamtsicht der Dinge. Eine Gaststätte, in der es nur gut schmeckt, die aber im Hintergrund Gedudel hat und die total vermöbelt ist rein optisch, da kann es mir nicht gut schmecken. Insofern sind zumindest die Optik und auch der Hörsinn ganz entscheidend.

Oliver Petersen:

Ich habe Bedürfnisse, wie jeder Mensch, so habe ich körperliche Genüsse in allen fünf Sinnesbereichen. Vielleicht erstaunt es sogar manchmal auch meine Schüler, dass ich durchaus den Genuss schätze. Es ist tatsächlich für mich der höchste Genuss, wenn ich einfach so wunschlos, glücklich, meinerwegen in die Bäume schauen kann, oder einem Flusslauf zuschauen kann, oder sogar noch einfacher, einfach dem Fluss meiner Gedanken, meiner Geisteszustände zuschauen, mit einem gewissen inneren Frieden.

Marc Wittmann:

Vielleicht der schönste Sinn ist doch immer noch der Tastsinn. So das Tasten im intimen Sinne. Angefangen bei einem schönen Bad, einer Massage oder dem Streicheln. Der Tastsinn ist für mich ein ganz herausragender Sinn, um auch wieder Zeitlosigkeit zu spüren, hineinzufallen, in die Erfahrung hineinzufallen und sich treiben zu lassen und sich wohl gehen zu lassen.

Musik Elvis, Blue Hawaii

Erzähler:

Was wir genießen wollen, verändert sich im Lauf eines Lebens. Am Anfang eher wild und ausschweifend, gegen Ende scheint das Genuss-Event kleiner zu werden, dafür das Genussgefühl umso größer.

Wolfgang Abel:

Bis dreißig, vierzig kann man sich vielleicht euphorisieren lassen oder etwas lustvoll erleben. Die tieferen Dimensionen des Genusses, denke ich, kommen erst später. Und das ist eine sehr große Freude, die man da empfinden kann. Man hat vielleicht am Anfang des Lebens das Recht auf Abweichung und Exzess. Im späteren Leben da hat man dann das Recht auf einen tieferen Genuss oder das Potenzial zumindest dazu. Insofern auch eine große biographische Gerechtigkeit, die sich da einstellt.

Oliver Petersen:

Ja wenn ich mich so erinnere, habe ich früher wohl versucht zu genießen, indem ich bei allem dabei bin, möglichst viel mitbekomme, möglichst aufregende Dinge tun. Das hat sich jetzt ein bisschen natürlich mit dem Alter schon gemäßiggt. Aber ich habe einfach nicht mehr zum Beispiel in Urlaub den Wunsch, den ganzen Abend da irgendwie auf einer Disko zu sein oder möglichst viele Orte gleichzeitig zu sehen, möglichst viele Menschen zu sehen. Das ist nicht der Fall. Ich bin da ganz froh, wenn auch weniger los ist. Das hat sich sicherlich geändert. Als Jugendlicher möchte man unbedingt dazu gehören, bei allem dabei sein, auch einen bestimmten Eindruck machen. Ich habe aber im Nachhinein auch den Eindruck, dass es gar kein echter Genuss war, sondern eher mehr Unruhe da war und ich mich da nicht so glücklich fühlte, obwohl ich möglichst viel versucht habe mitzunehmen.

Marc Wittmann:

Eher war ich, als Jugendlicher, als Zwanzigjähriger, als Dreißigjähriger noch viel mehr getrieben, hatte immer so die Wünsche, tollen Urlaub haben, tolle Begegnungen mit Menschen haben, ohne dass ich das dann tatsächlich oftmals einlösen konnte. Hinterher war ich eher gar nicht so glücklich über den Urlaub, weil ich den gar nicht so genießen konnte. Eher würde ich sagen, dass ich grundsätzlich im Laufe des Lebens gelernt habe, überhaupt zu genießen und den Augenblick zu schätzen.

Musik Ideal, Monotonie in der Südsee

Erzähler:

Viele können heute nicht mehr genießen. Ihnen ist das Talent zum Müßiggang abhanden gekommen. Die Kunst des kultivierten Nichtstuns.

Marc Wittmann:

Wir haben es verlernt, mit unseren Sinnen zu leben, ganz konzentriert auf unsere Sinne zu achten, weil wir im Alltag oftmals so zukunftsorientiert sein müssen. Wir müssen auf die Zukunft immer alles planen, alles ist durchorganisiert, wir müssen putzen zu Hause, wir müssen die Kinder abholen, wir müssen die Kinder zum Klavierunterricht bringen. In der Arbeit geht es genauso weiter, mit all den Terminen. Und wenn dann man plötzlich mal Wochenende für uns haben, dann ist es plötzlich schwer, wieder umzuschalten und zum Gegenwartsmodus zu kommen.

Es sind so Automatismen, die wir in uns haben, die dann uns einfach wieder wegführen aus dem momentanen Erlebnis. Und das muss gelernt sein, ich denke, das ist wie das Lernen einer Fremdsprache.

Wolfgang Abel:

Es ist auch bezeichnend, dass in der Werbung so als Genuss-Symbole lauter Dinge verwendet werden, die es eigentlich nicht mehr gibt. Schauen Sie mal diesen schönen hölzernen Badesteg, der jetzt überall in Werbemotiven vorkommt, die absolute Ruhe der Natur und wo fahren die Leute hin? Sie fahren in Freizeitparks, und sie begeben sich in kollektiven Wanderungen an Plätze, wo es dann wieder nicht sehr genussvoll zugeht. Ich finde, wenn jeder darüber redet, das ist eigentlich immer ein sicheres Zeichen, dass die Leute das entbehren.

Oliver Petersen:

Wenn man einfach immer noch mehr und immer noch besseres haben will, führt das nicht zum echten Glück. Echte Genussfähigkeit basiert mehr darauf, dass man Anhaftung und Begierde verringert und nicht immer noch mehr will. Das Beste wäre, wie gesagt, wirklich wunschlos, glücklich zu sein. Da kann man quasi alles angenehm finden, man akzeptiert fast alles, wie es kommt. Aber da sehe ich manchmal, dass selbst in der Freizeit die Leute in einer Hamsterrad kommen, noch mehr, und noch vieles haben zu wollen, immer noch besseres, das führt nach buddhistischer Psychologie leider nicht zum Ziel.

Erzähler:

Als Kind dachte ich immer ans Schlaraffenland, wenn ich das Wort "Genießen" hörte. Viel und süß. Später dachte ich, es ist an kostspielige und komplizierte Arrangements gekoppelt. Heute weiß ich, dass es um die Offenheit der Sinne geht. Dann kann man auch etwas sehr Kleines genießen.

Wolfgang Abel:

Ein genussvolles Essen kann ja wahnsinnig einfach sein. Das kann ein sehr gutes Brot sein, eine gute Butter, ein paar frische Haselnüsse und ein Glas Riesling dazu, so hat es mal der Koch Walterspiel umschrieben. Aber man meint dann heute, man muss in ein teureres Restaurant gehen, das ist nur ein Teil des Genusses, es kann, wie gesagt, viel einfacher sein. Aber dazu gehört natürlich eine gewisse Erfahrung und vielleicht ist auch Genuss so was wie Lust, die gewürzt ist mit eigener persönlicher Erfahrung. Und dann habe ich natürlich für mich immer wieder so kleine Feste, die ich feiern kann.

Oliver Petersen:

Ein wirklicher Gourmet hat keinen Hunger, sondern der wird vorher etwas Weißbrot essen, damit er nicht so viel Hunger hat und dann kann er richtig genießen, ganz aufmerksam, jeden Bissen, in aller Ruhe genießen. Das führt dann zu einem Gefühl, dass man ein schönes Erlebnis hatte. Man muss vor allem in Kontakt mit den Dingen sein, ganz aufmerksam sein, dann sättigt einen das Erlebnis, sonst ist es ein Überdruß.

Marc Wittmann:

Einfach zu Hause beim Essen sitzen, nicht Fernsehen schauen, Handy ausschalten und sich auf sein Essen konzentrieren und auf den Geschmack beim Kauen konzentrieren, was passiert da.

Das sind ganz einfache Dinge, die man überall tun kann. Oder warum nicht, wenn es einem ganz hektisch zugeht, raus gehen, einfach mal um den Block gehen und ohne dann auch wieder ein Knopf im Ohr zu haben, ohne Musik zu hören, so einfach nur einatmen, die Gerüche spüren. Das, was man sieht, versuchen, bewusst wahrzunehmen. Man kann im Grunde, in jedem Augenblick seines Lebens, sind die Sinne aktiviert, man kann in jedem Augenblick üben, dass man sich konzentriert, bewusst wird, was man genau wahrnimmt, jetzt im Augenblick und versucht das, was in der Vergangenheit, was so umgeht in einem ständig, was aus der Vergangenheit mit hier rüber getragen wird, oder was man so projiziert in die Zukunft, dass man das alles außen vorhält.

Musik Pat Metheny, Oasis

Erzähler:

Vielleicht gehört zum Genießen der Verzicht. Wie der Hunger zum guten Essen. Zum Genießen gehört Entbehrung. Zum Genussgefühl gehört die Leere, die ihm vorausgeht.

Atmo Wasserplätschern

Wolfgang Abel:

Jeder, der mal eine längere Wanderung gemacht hat, weiß den Genuss zu schätzen, aus einem Brunnen zu trinken. Komischerweise stehen in Deutschland an fast allen Brunnen so kleine Schildchen "kein Trinkwasser". Das ist also wieder schon eine Sache, wenn sie aber in Wallis oder in Tessin wandern, können sie fast aus jedem Brunnen trinken. Und natürlich ist auch die kulinarische Übersättigung ein großes Thema in meinen Büchern, denke ich. Es ist im Prinzip genussfeindlich, ich halte auch dieses hochdifferenzierte Bewertungssystem 17, 785 Punkte für irgendeinen Dialog an und in, halte ich letztendlich für genussfeindlich, weil: das hat so was analytisch Forensisches.

Oliver Petersen:

Es kommt eben darauf an, ob man genussfähig ist und aus buddhistischer Sicht ist die Genussfähigkeit vielleicht paradoxerweise nur möglich, wenn man weniger egoistisch ist und nicht so viel für sich will. Gerade die Genügsamkeit und Zufriedenheit führt dazu, dass die geringsten Dinge, und sei es ein Glas Wasser, einen großen Genuss geben. Dagegen ist es typisch, dass wenn man viel zu viel hat, dass man einen gewissen Überdruß entwickelt. Das betrifft sogar Informationen, wenn man alles in sich hinein zieht, was es in den Medien gibt und so weiter, führt das zu einem Gefühl, als ob wenn man einem alles egal ist, als ob man völlig abgesättigt ist.

Marc Wittmann:

Lieber ein paar Tage entspannt und nicht unbedingt asketisch, aber einfach so in einem normalen Maße leben und dann aber kann man viel stärker wieder die Dinge genießen. Wenn ich jeden Tag ins Kino gehe, jeden Tag ins Theater gehe, jeden Tag wunderbar essen gehe, dann wird das zu einer Normalität und ich kann die Dinge nicht mehr so genießen. Dieses Genießen hat wieder was mit der Zeitwahrnehmung zu tun, mit dem Neuartigkeitseffekt, etwas Neues, das schärft auch immer die Sinne, das ist ganz wichtig.

Erzähler:

Gar nicht so einfach, das Genießen. Es ist eine Kunst, eine Lebenskunst. Genießen kann man nur, wenn man sich auf was einlässt. Das hat mit dem Augenblick zu tun. Man muss in sich Platz schaffen für den Moment des Genießens.

Wolfgang Abel:

Ein durchgeplanter Tag, das ist eigentlich genussfeindlich bis dorthin. Es gibt das schöne Wort von Kleinmeisters Feiertag. Der wurde früher im Handwerk am Freitagnachmittag begangen. Es funktioniert so: die Handwerksmeister gehen am Freitagnachmittag essen und dehnen das Essen bewusst so aus, dass eben der Nachmittag so halb, schon zerfasert, dass man nichts Ordentliches mehr machen kann. Das war ein Feiertag, den sie sich gegönnt haben. Ich glaube, das Wort kennt heute fast niemand mehr. Die Handwerker verhalten sich nicht mehr so. Vielleicht ein paar, was weiß ich, Intellektuelle oder sonst was. Ich kann nur dazu raten, den Freitagnachmittag sich frei zu halten und bewusst zu vergeigen.

Marc Wittmann:

Das ist eine wichtige Komponente, dass man es sich immer wieder vergegenwärtigt, dass wir zu sehr zukunftsorientiert sind in unserer Gesellschaft oder wir es häufig sind. Dass wir mehr lernen sollten, eben im gegenwärtigen Moment zu leben. Wir tun irgendwelche Termine abarbeiten oder sogar eben der Urlaub ist durchorganisiert, man weiß genau zu welcher Stunde man wo ist und wo zu sein hat. Und da entsteht schon wieder Stress und Druck, der auf Familienmitglieder sich auswirkt. Und dass man eher lernen sollte, diese Termine sein zu lassen und einfach jetzt gegenwärtig leben. Das ist eine Aufgabe, die wir durchaus haben, aber die Menschen zu allen Zeiten vielleicht doch gehabt haben müssen. In unserer heutigen Gesellschaft ist das vielleicht noch ein bisschen forciert, weil alles so gut durchorganisiert und strukturiert ist, und wie auch zum Beispiel durch die technologischen Möglichkeiten, von Handy, Computer ständig auch die Möglichkeit haben, unser Gefühl für Präsenz zu verlieren und immer irgendwo in zukünftigen Welten leben, oder in Parallelwelten leben, was es alles gibt an Unterhaltung, die uns stört, jetzt mit unseren Sinnen, jetzt hier zu genießen.

Oliver Petersen:

Unsere Gesellschaft ist unglaublich daran gewöhnt, sich über Sinnesreize Glück zu verschaffen. Selbst wenn man dann merkt, dass es nicht funktioniert, und möchte dann den geistigen Weg gehen, dann muss man sich schrittweise das abgewöhnen. Deshalb ist der klassische spirituelle Weg auch zunächst, Sinnesreize zu verringern. Ich glaube nicht, dass es der letztliche Weg ist, alles zu meiden, was vielleicht Begierde vorbringen konnte, aber tatsächlich es ist wichtig zunächst, die Reize zu verringern, um überhaupt sich selber wieder wahrzunehmen. Und auf der Grundlage kann man dann langsam mit Sinnesreizen bewusst umgehen und sie sehr genießen.

Wolfgang Abel:

Also wenn jemand diese Lust nicht verspürt, dass er sich so einlässt auf seine Umgebung und auf nicht vorgekaute Dinge, dann wird es natürlich schwierig. Ich beobachte immer wieder diese Kampfradfahrer, die einfach Ihre Leistung nur nach Höhenmetern bemessen. Sie fahren doch die schönste Landschaft, und fahren zum Teil an den allerbesten Aussichtspunkten vorbei.

Einfach so, weil wahrscheinlich noch weitere fünf hundert Höhenmeter warten. Und dann gibt es andere Leute, die haben in sich die Fähigkeit, am richtigen Ort etwas langsamer zu machen, innezuhalten. Und auf eine Art und Weise geradeaus zu schauen, die man heute fast vergessen hat. Und das hat auch was mit Genussbereitschaft zu tun.

Musik Pat Metheny, Watercolours

Erzähler:

Wie sieht der perfekte Tag aus? Drei Ratschläge für Anfänger.

Marc Wittmann:

Das Wichtigste ist, dass ich gegenwärtig, offen bin für meine Erlebnisse, dass ich offen bin, auch emotional auf Dinge zu reagieren, dass ich auch genussfähig bin, dass ich dadurch, dass ich jetzt im Leben viele Dinge erlebe, dann wird mir im Nachhinein, wenn ich zurückblicke, auf Lebensabschnitte, diese mir viel länger vorkommen. Das Leben vergeht natürlich sehr schnell, aber es ist natürlich eine subjektive Bewertung, wie schnell das Leben vergeht. Je mehr ich erlebe, je mehr abwechslungsreiches Leben ich habe, je emotional auch komplexer es ist, je mehr ich geliebt habe auch im Leben, desto länger kommt mir das Leben im Nachhinein vor. Und dann habe ich gar keine Sorge, dass ich sagen müsste: „Ah, jetzt ist mein Leben schon wieder vorbei oder jetzt sind schon wieder zehn Jahre vorbei“. Ich kann selber bestimmen, wie schnell mein Leben vorbei geht für mich.

Wolfgang Abel:

Ich würde so eine kleine Tour empfehlen durch die duftenden Weinberge. Mit Sicherheit eine gute unanstrengende Einkehr. Man muss dazu halt wissen, wann ist die Reblüte in den Weinbergen, die ist im Juni und dann duften die ganzen Weinberge unbeschreiblich. Mehr brauche ich eigentlich nicht. Aber ich muss es wissen wann und wo. Und am Schluss sagen: „Immer nur die Hälfte verplanen. Das ist vielleicht das Allerwichtigste. Denn wo kein Raum ist, ist kein Genuss“.

Oliver Petersen:

Nach dem Essen kann ich mich dann ein bisschen hinlegen, das ist auch gut, wenn man sich einfach mal da entspannen kann, ist das auch gut, wenn man auch mittags eine kleine Pause hat, nicht ständig irgendwas macht. Ja und am Nachmittag durchaus mich mit buddhistischen Studien vielleicht beschäftigen, macht auch nichts, wenn ich dann irgendwie vielleicht doch einen Vortrag halte, eine Meditation anleite, wenn es ohne Stress geschieht, vielleicht im Radio auftrete, das ist auch in Ordnung, wenn es kein Stresstermin ist. Und wenn möglich, abends nicht den Fernseher anmachen, weil mich das am meistens doch wieder verwirrt. So relativ früh schlafen gehen. Das wäre eigentlich optimal. Wunderbar, ich habe es sehr genossen.

Musik Lou Reed, Perfect Day