

Genuss – Lebenskunst oder verbotene Frucht?

Christian Zehenter

Was ist echter Genuss? Handelt es sich dabei um achtsames Gewahrsein oder leidenschaftliche Sinnesfreude, kultivierte Bedürftigkeit oder natürlichen Ausdruck? Wie sich zeigt, bedeutet Genuss vor allem eines: der Welt bewusst, berührt und dankbar zu begegnen.

Den Moment bewusst wahrnehmen und die positiven Emotionen dabei ganz zulassen und auskosten. Dies verschafft mehr Lebenszufriedenheit und steht in der Psychologie für Genuss. Man spricht auch von Savouring (deutsch: Genießen, Auskosten), das eine eigene gesellschaftliche Strömung positiver Erfahrung überschreibt. Bereits der antike Philosoph Epikur (4. Jh. v. Chr.) machte dies zum Lebensprinzip. Von ihm stammt der berühmte Satz: „Der Tod geht uns nichts an. Denn wenn wir da sind, ist er nicht da, und wenn er da ist, sind wir nicht da.“

Wir können nur genießen, was wir nicht brauchen

Genuss bedeutet jedoch keine suchthafte ständige Bedürfnisbefriedigung. Denn eine Muss-Handlung ist nie eine Lust-Handlung. So können wir nur das genießen, was wir nicht brauchen. Aus Verlangen, (Sehn-)Sucht und Mangelgefühl werden keine Genießer, sondern Bedürftige geboren. Jeder kennt zudem die Flüchtigkeit ersehnter Errungenschaften: Ist der Vertrag unterschrieben, das Paket oder Zertifikat zugestellt, das neue Auto abgeholt, der Betrag gutgeschrieben oder abbezahlt, das Heim bezogen, das Fest gefeiert, die Reise getan, die Ehe geschlossen, der Traumjob angetreten, der Pokal errungen oder das Mahl verzehrt, hält statt Freude oft Ernüchterung und Katerstimmung Einzug – und die Suche nach dem nächsten Glück. Denn Verlangen und seine (vermeintliche) Befriedigung hat wenig mit nachhaltig positivem Erleben zu tun.

Erst Bewusstheit lässt uns schöne Eindrücke spüren

Dies offenbart uns neben der Freiheit die zweite Voraussetzung für Genuss: Bewusstheit. Wir erleben Situationen und Begegnungen nur so intensiv, inspirierend, lehrreich und berührend, wie bewusst wir in den Ring treten – von tiefster Berührung bis Langeweile, vom Schlüsselmoment der Verschmelzung bis zur Gleichgültigkeit. Hierbei ist keineswegs eine vermeintlich absolute Relevanz oder Banalität einer Situation, Person oder Sache entscheidend, sondern unsere Bereitschaft, uns genau jetzt einzulassen und zu öffnen. Denn nur zu einer einzigen Zeit begegnen uns alle beglückenden und sinnhaften Dinge unseres Lebens: jetzt.

Tun wir wirklich, was wir gerade tun?

Sind wir hingegen ständig auf dem Weg zur nächsten Erfüllung, marschieren wir damit zielgerichtet an unserem Leben und seinen echten Erfahrungen vorbei. Denn Staunen, Inspiration, Berührung – und damit auch Genuss – brauchen keine spektakulären Ereignisse oder außergewöhnlichen Umstände, sondern sind zu jeder Zeit im vollen Maß möglich – sofern wir nicht wie gewohnt weglaufen, sondern uns einlassen und in Resonanz treten. Dann findet Erfahrung statt. Negativer Stress, Überforderung, Ablenkung und Zeitdruck schließen hingegen jeden Genuss aus.

Tun wir also wirklich, was wir gerade tun, oder begegnen wir der Welt abgelenkt, eilig und fahrig? Sind wir einsgerichtet und voll bewusst wie ein Skispringer oder Rennfahrer in Aktion oder mit den Gedanken immer woanders? Sind wir entspannt und dankbar oder getrieben von Druck, Ängsten und Erwartungen? Fokussieren wir uns auf angenehme oder belastende Reize und Vorstellungen? Feiern wir den Moment oder eilen an ihm vorbei?

Intensive Erfahrung kommt von innen

Bei genauer Betrachtung zeigt sich: Was uns an intensiven Erfahrungen berührt und fasziniert, ist nicht die Situation selbst – z. B. Events, Filme, Speisen, Getränke, Zärtlichkeit, Sexualität, intensiver Sport, Erfolg, Fallschirmspringen etc. –, sondern dass wir in diesem Moment ganz da sind, uns ganz

lebendig, ungetrennt und ungeteilt fühlen und es nur das Hier und Jetzt gibt – hingeeben an den Moment und verbunden mit der Welt. Man spricht von euthymer Orientierungsreaktion, die uns für schönes Erleben einstimmt, innehalten und uns in den Moment und die Erfahrung eintauchen lässt. Denn es ist die Bewusstheit, Verbindung und Lebensintensität selbst, die uns beglückt – am stärksten gemeinsam. Allzu leicht verwechseln wir jedoch Genuss mit dem Genussobjekt bzw. „Genussmittel“, also das schöne Erleben einer Veranstaltung oder Mahlzeit mit der Veranstaltung oder Mahlzeit selbst. Doch dieselben Situationen oder Dinge nehmen für mehrere Menschen ganz unterschiedliche Bedeutungen ein, vermitteln den einen Hochgenuss, den anderen Abscheu oder Desinteresse. Denn Art und Intensität des Erlebens liegen nicht im Erlebten, sondern im Erleber begründet – und stehen somit allen Menschen offen.

Wie Zenmeister Thich Nhat Hanh lehrte, können wir dazu jederzeit der Welt so einsgerichtet, bewusst und fasziniert begegnen wie beim Fallschirmsprung, Megaevent oder Verliebtsein. Denn Bewusstheit und Hingabe kommen von innen. So beschrieb er Gehen und Atmen als Weg zu Glück und Freiheit. Dies funktioniert allerdings nur mit ungeteilter Achtsamkeit – nicht auf dem Weg zum nächsten Vorhaben.

Digitalität verhindert Genuss durch seine Simulation

In der digitalen Welt gibt es hingegen keinen Genuss. Denn durch dessen Simulation verdrängt sie das Original – also echte Aufmerksamkeit, Bewusstheit und Genussfähigkeit. So hat sich die Aufmerksamkeitsspanne – die Zeit, die sich der Mensch durchschnittlich einem Thema zuwendet – seit Einführung des Smartphones laut Studien um etwa ein Viertel auf rund 9 Sekunden verringert. Kritiker sprechen von mentaler Verkümmern. So blicken Menschen weltweit im Schnitt täglich 7 Stunden auf Displays oder Bildschirme. Proportional dazu gehen mentale Fähigkeiten zurück, von geistiger Leistung und Aufmerksamkeit bis hin zu Engagement, Neugier, Empathie-, Sprach- und Genussfähigkeit. Somit ist eine Begrenzung digitaler Aktivität einer der ersten Schritte für genussvolles Erleben. Das Vorhaben „Gebe jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden“ ist nur offline realisierbar.

Gepimptes Leben: Reizgewitter statt Erfahrungsräume

Denn die künstliche Monstrosität, Dynamik und Brisanz medialer und digitaler Inhalte stehen zunehmend einem realen Leben gegenüber, in dem uns kaum noch etwas überrascht oder inspiriert: Wo es einst leise, gesellig und gemütlich zugeht, ist es heute laut, schnell und heftig, um uns noch zu berühren. Wo vor wenigen Jahrzehnten auf Jahrmärkten juchzende Pärchen um Kurven gondelten, stürzen sich heute Free-Fall-Kabinen oder Achterbahnzüge in die Tiefe. Sollten Autos einst einfach nur Wege zurücklegen, dienen Sie heute als Feudalkabinen mit Apollo-15-Technik – beheizt, gekühlt, riesig und mit Assistenzsystemen für alle Bewegungen und Bedürfnisse. In der Themensauna flutet Whiskyaufguss mit Menthol, ACDC und einer begleitenden Jedi-Ritter-Aufführung die Sinne. Verstand man unter „Campen“ einst den Zelturlaub am See, so reist man heute mit einem mobilen Heim um die Welt. Der sanft plätschernde 70er-Charthit hört sich im Remix wie ein Inferno an. Und auch am Arbeitsplatz ging das einst beschauliche Mäandrieren gegen ein üppiges Gehalt in anonyme Akkordarbeit über. Doch Lebendigkeit, Berührung und Genuss scheinen mit dieser Reizflut eher zu schwinden. Denn unsere überforderten Sinne sehnen sich nach Gleichklang und Einfachheit.

Wir erfahren die Welt, wie wir sie betrachten

So ist Genuss keineswegs der Konsum (vermeintlich) angenehmer Dinge, sondern eine Art, die Welt zu betrachten und ihr zu begegnen – sinnlich, neugierig, fasziniert, achtsam, teilnehmend und staunend. Dies geschieht unabhängig davon, ob wir einfach nur vollkommen bewusst ein Stück Apfel oder Brot kauen, unseren Körper oder einen anderen Menschen wahrnehmen oder etwas wirklich Ungewöhnliches erleben.

Wir erleben nicht Situationen, sondern unser Erleben

Da wir genau genommen nicht Situationen, Personen und Dinge wahrnehmen, sondern unsere emotionale und kognitive Reaktion darauf, bedeutet Genuss auch wesentlich: Eigene positive Gefühle zulassen und genießen, ihnen den Lebensraum geben, um sich zu entwickeln und auszudrücken. Angenehme Situationen wie den Blick auf das Meer, eine musikalische Figur, rhythmische Bewegung, gemeinsames Spiel oder eine schöne Berührung können dazu als Raumgeber und Resonanzraum dienen. Dabei kommt es weniger darauf an, was in uns hineinkommt, sondern was aus uns herauskommt. Ohne Sinnlichkeit, Neugier und Lebenslust wäre die außergewöhnlichste Reise, Veranstaltung oder Mahlzeit nur eine fade Erfahrung, während Alltägliches – ein Schritt, ein Klang, eine Tätigkeit – zu einem Kosmos der Inspiration wird, wenn wir uns davon berühren lassen.

Genuss liegt in der Präsenz im Augenblick

Dabei ist weniger mehr: Nicht die Quantität der aufgenommenen Reize, sondern die Qualität ihres Erlebens bestimmen den Genuss. Wenn uns also teure Weine, Reisen, Mahlzeiten, Kunstwerke, Kurse oder Veranstaltungen faszinieren, hat dies nur wenig mit einer ihnen vermeintlich innewohnenden Qualität zu tun, sondern mit unserer besonderen Aufmerksamkeit und Erlebensbereitschaft, mit denen wir ihnen begegnen. So konnten bei versteckter Kamera Sachverständige nicht die Gemälde unbezahlbarer Künstler von Schimpansenmalerei oder das Bühnenwerk großer Meister von Hape Kerkerlings Klamaukstück „Hurz!“ unterscheiden. Denn der Genuss liegt wesentlich in uns selbst und unserer Betrachtung. Wir erfahren dabei die unabgelenkte Präsenz im Augenblick – annehmend, hingegeben, erwartungs- und bewertungsfrei. Dieses Erleben führt, weit über diesen Moment hinaus, zu tiefer Gelassenheit und Entspannung. Dabei kommt es auch darauf an, dass wir uns schöne Erfahrungen als Teil unserer Selbstfürsorge gönnen und erlauben. Denn in der Kindheit haben viele Menschen anderes gelernt.

Achtsamkeit, Erleben und Sinne trainieren

Wie eine Muskelpartie können wir auch unsere Genussfähigkeit trainieren und damit immer stärker in den Alltag integrieren. So können auch alltägliche Erlebnisse einzigartig werden. Dazu will unsere Sinneswahrnehmung und Bewusstheit geschult werden, unter anderem durch Achtsamkeitstraining: Wie fühlt sich alles jetzt gerade an, wenn ich sitze, gehe, atme, liege? Wie spüre ich Füße, Hände, Beine, Arme, Bauch, Rücken, Hals, Kopf und Unterleib, wenn ich dort jeweils ganz aufmerksam und ruhig verweile und hineinatme? Wir können Sinne auch einzeln schulen und uns z. B. für jeweils 15 Minuten einsgerichtet nur auf bestimmte Düfte – alternativ auf geschmackliche, visuelle, akustische oder mechanische Reize fokussieren – sowie auf die Präsenz jenseits der Wahrnehmung in der Meditation.

Wann haben wir das letzte Mal etwas Einfaches genussvoll gegessen, mit jedem Kauen gespürt, in jeder Geschmacksnuance wahrgenommen und nichts anderes dabei getan, gefühlt und gedacht? Oder einen Genussspaziergang unternommen? Erleben wir Dinge heute weniger intensiv als beim ersten Mal oder in unserer Kindheit? Nehmen wir uns die Zeit für schönes Erleben? Oder erwarten wir, dass es sich nebenbei einstellt, wenn wir gerade nichts Wichtigeres zu tun haben?

Nach dem Genuss wieder loslassen

Im alten Rom war es verbreitet, nach einer üppigen Mahlzeit Erbrechen herbeizuführen, um weiter essen und trinken zu können, während der Wein in Strömen floss. Doch Konsumieren bis zum Umfallen ist kein Genuss, sondern einer der mutmaßlichen Gründe für Roms Untergang. Denn abgestumpfte Sinne, unbändiges Verlangen, Konsum, Überfluss und aufgequollene Gewebe bedeuten kein Mehr, sondern ein Weniger an Lebendigkeit und Sinnlichkeit. Denn wir können nur das richtig genießen, was wir gelöst und im gesunden Maß erleben und danach dankbar und entspannt wieder ziehen lassen, statt uns wie ein Verdurstender oder Ertrinkender daran zu klammern. Denn Bedürftigkeit, Verlangen, aber auch Sättigung, verhindern den Genuss, nach dem sie sich sehnen.

Hat mit Genuss nichts zu tun: Konsum

Auch Werbung sowie moderner Mechanismus setzen auf die Verknüpfung von Konsum (einschließlich Digitalität) und Genuss. Demnach muss Angenehmes käuflich sein. Reisen, Camper, Medikamente, Therapien, Kurse, Events, Technik-Equipment, Apps, Autos, Motor- und Wassersport, Musikinstrumente, Fahrräder, Apps, Tiere, Kleidung, Lebensmittel, Vorsorge, exklusive Hobbys: nichts, in das sich nicht vierstellige Summen investieren ließen – pro Monat, heute auch moralisch gepimpt mit den Etiketten nachhaltig, gerecht, sozial, demokratisch und klimaneutral. Konsum als Dienst an Mensch und Natur. Doch handelt es sich wirklich um freudvolles Erleben oder eher um dessen Imagination durch Ersatzobjekte, die künstlich mit Bedeutung aufgeladen werden? Was Menschen tatsächlich am meisten genießen, sind laut einer Studie der Universität Göttingen nicht teure Aktivitäten oder Dinge, sondern vor allem Entspannung und Ausruhen – erst dann gefolgt vom Essen sowie Zeit mit der Familie, Unternehmungen im Freien, flirten und lieben. Die meisten Befragten waren der Meinung, dass sie zu wenig genießen.

Selbst auf die Bühne: Spielen statt bespielt werden

Somit muss Genuss keineswegs passiv und teuer sein. Warum nicht selbst singen, musizieren, tanzen, kochen, gestalten oder Sport treiben, statt andere dabei zu beobachten? Und warum nicht einfache statt komplizierte Dinge erleben und „spielen statt bespielen lassen“? Wir können schöne Momente jederzeit zulassen und darin zudem einen Anker setzen, indem wir sie wie eine Weitwinkelkamera tief in uns aufnehmen und speichern. Dies können wir noch verstärken, indem wir bestimmte Gegenstände auswählen und parat haben, die wir direkt mit diesem Erlebnis verknüpfen, z. B. einen Talisman. So lassen sich leichte und heitere Gefühle aus schönen Situationen auch auf Talstrecken gut reaktivieren.

Auch der Körper mit seinen außergewöhnlichen Wahrnehmungs- und Aktionsfähigkeiten will gespürt, entdeckt, benutzt und weiterentwickelt werden – so wird er von einem Arbeitsmittel zu unserem Tempel, Ausdruck und Bindeglied zur Welt. Dies reicht vom Barfußgehen über Kälte- und Wärmereize, freies Tanzen, Massagen und intensive Bewegung bis hin zur raumfüllenden Zärtlichkeit und Sinnlichkeit. Auch anregende Gespräche, Lesen, wohldosiertes Musikhören und handwerkliche Arbeiten können tiefen Genuss bedeuten. Sogar Stress, tägliche Wege, Wartezeiten und jede Art von Arbeit können genussvoll sein, wenn wir sie als lebendig, sinnhaft und authentisch erleben. Dann freuen wir uns möglicherweise auf jeden Montag – oder alltägliche Verrichtungen wie Putzen, Kochen, Fahrten oder Nähen. Und häufig vergessen Menschen, immer wieder das zu tun, was den größten Genuss bedeuten kann: nichts.

Jederzeit und überall Positives erfahren

Wenn wir auf Reisen Hunderte oder Tausende Kilometer entfernt fasziniert und unternehmungsfreudig ins Freie treten, Landschaft und Kultur erkunden und bestaunen – mag dies nicht auch zu Hause jederzeit möglich sein? Wenn wir auf einem Event gemeinsam den Moment feiern – können wir dies nicht auch im Alltag mit unseren nächsten Menschen? Wenn wir uns im Rahmen einer Therapie- oder Gruppenerfahrung komplett, frei und verbunden fühlen und ganz spüren – wäre dies nicht auch jeden Tag und überall möglich, ganz ohne Anleitung? Ganz sicher können wir auch ohne diese Erfahrungstrigger Zuversicht, Faszination, Hingabe und Offenheit erfahren. Denn tatsächlich sind wir wie beschrieben von unserem Erleben und nicht dem Erlebten fasziniert – und somit immer und überall dazu in der Lage. Zugleich dürfen wir lernen, welche Genüsse unserer persönlichen Konstitution und Frequenz entsprechen und welche uns eher strapazieren – und Letztere getrost meiden.

Wer genießt, lebt zufriedener und gesünder

Wenn wir mit diesem Wissen immer öfter genüssliche Augenblicke erleben, steigt laut Studien – z. B. der Universität Zürich und Radboud – damit unser Wohlbefinden, unsere Resilienz, Problemlösungsfähigkeit, Kreativität und Achtsamkeit, während Stresserscheinungen zurückgehen. Denn aus dem Blickwinkel des Genießers sieht alles weniger dramatisch, drängend und absolut aus.

Dabei lässt sich nichts erzwingen: Wer an Feiertagen, im Urlaub, Ruhestand oder zu besonderen Anlässen ein Fest der Sinne und positiven Erfahrung erwartet, wird in der Regel ent-täuscht. Wir dürfen schöne Erfahrungen und Gefühle also einfach geschehen lassen, statt Genuss und seine Objekte festhalten oder herbeizwingen zu wollen.

Viele wissen vom Rauchen, Kaufen, Alkohol oder Süßverzehr: Mit der Menge und dem Verlangen verschwindet der Genuss, während sich zunehmend Ernüchterung sowie soziale und gesundheitliche Nachteile einstellen. Konnten wir uns in bescheidenen Lebensphasen ganz leicht über etwas kindlich freuen – eine Unternehmung, die erste eigene Wohnung, eine einfache Reise, Begegnungen oder Hobbys – so fällt dies mit zunehmenden Möglichkeiten immer schwerer. Der erste Spaziergang oder die erste Mahlzeit nach einer längeren Krankheit ist für uns ein Fest, während wir diese Dinge später kaum noch bemerken. Auch Gesundheit nehmen wir in der Regel erst wahr, wenn sie schwindet. So gilt es, Staunen und Dankbarkeit immer wieder neu zu lernen.

Genuss steigt durch Genussverzicht und Lebensbalance

Weniger ist mehr. So steigt der Genuss mit dem Genussverzicht: Der Gourmet ist niemals ein Binge-Eater. Und ein konsumgebeutelter Körper entwickelt sich nicht durch freudvolles Erleben, sondern durch suchthafte, dopamingetriggerte Gewohnheit – oft im Versuch, ein Vakuum der Sinnleere, Einsamkeit und Hilflosigkeit zu füllen, das jedoch ganz andere Schritte einfordert. So müssen wir zunächst ein ausbalanciertes Lebenssystem aufbauen, um wirklich bewusst und freudvoll – statt suchthaft getrieben – genießen zu können. Der persönliche Lebenssinn und ein guter Tagesrhythmus mit ausreichenden Pausen (Genuss braucht Zeit) zählen ebenso dazu wie gesunde, stabile Beziehungen, sinngebende Aufgaben, Selbstwirksamkeit, Authentizität, Entspannung und Bewegung, aber auch Selbstfürsorge, gesunde, zwanglose Ernährung, Aufenthalte in der Natur, Grundvertrauen – sowie eine tiefe Akzeptanz aller Dinge, die wir nicht kontrollieren können und müssen. Wir dürfen akzeptieren: Ich bin es jederzeit wert, zu genießen – als natürliche Selbstfürsorge und Lebensäußerung. Und: Genuss ist nicht das Erschließen angenehmer Dinge und Situationen, sondern eine bewusste und freudvolle Art, der Welt in jedem Augenblick staunend, dankbar und sinnlich zu begegnen, in dem Bewusstsein: Mein Glücksmoment ist jetzt.