

**Lebenswert Genießen**  
Impuls und Gesprächsnotizen  
Montag 29. Mai 2017

Impuls

**1. Tischsitten** sind eine kulturelle Form des Genießens. Hände vor dem Essen waschen, den Teller leer essen oder beim Essen nicht schmatzen – Tischsitten zu beherrschen gibt Freiheit für Genuss. Sie gestalten den Ablauf einer Mahlzeit so angenehm wie möglich. In Familien werden heute Tischsitten wieder mehr gefordert, in Restaurants sind sie immer präsent geblieben, wenn auch Food Restaurants z.B. sich durch ein Fehlen von Regeln auszeichneten. Gutes Benehmen bei Tisch vorweisen zu können, macht auch heute beim Gastgeber einen guten Eindruck.

**2.** Gibt es einen **Zusammenhang von Genuss und Ethik**? Kann man genießen, ohne zu übertreiben? Ist zu lautes Lachen und offenes Genießen des Lebens und genießerischer Kontrollverlust überhaupt wünschenswert?

**3.** Während weltweit Millionen von Menschen hungern und ums nackte Überleben kämpfen, haben wir das - im wahrsten Sinne des Wortes – Luxusproblem, ständig über zu viel Nahrungsmittel verfügen zu können, die den Verzicht notwendig und durchaus auch attraktiv machen.

Frage also: Ist der **Verzicht die moderne Form des Genießens**? Wenn man **Genuss als Rausch, Ekstase und Kontrollverlust** definiert, dann genieße letzten Endes auch der extreme Asket.

**4.** Friedrich Nietzsche behauptet in seiner Genealogie der Moral, dass "an der Entselbstung, Selbstgeißelung, Selbstopferung ein Wohlgefallen empfunden und gesucht wird." , eine Zwiespältigkeit , "welche sich selbst in diesem Leiden genießt und in dem Maße sogar immer selbstgewisser und triumphierender wird, als ihre eigne Voraussetzung, die physiologische Lebensfähigkeit, abnimmt." Insofern also genießt auch beispielsweise der Sportsüchtige, auch er will sich spüren, will in Ekstase geraten, sich vergessen im Rausch - man denke nur an den Marathonläufer, der wie von Sinnen und bis zum Umfallen erschöpft über die Ziellinie taumelt.

**5.** Die Philosophin Svenja Flaßpöhler erzählt in „Genuss und Askese in der Leitungsgesellschaft“, wie Odysseus sich vor dem Gesang der Sirenen schützt.

Ihr Spitzenzitat: „Odysseus, wie er am Mast steht, gefesselt, entsagend und doch genießend - er ist Sinnbild für einen Genuss, der sich durch strengste *Selbstkontrolle* und rationalen *Verzicht* auszeichnet. Odysseus überlässt sich nicht kopflos dem tödlichen Zauber des Sirenengesangs, sondern er bewahrt gesunden Abstand zum Objekt des Begehrens und damit die absolute Herrschaft über sich“.

**6.** These also: Genuss setzt in gewisser Hinsicht durchaus die Fähigkeit zur Entsagung und Selbstkontrolle voraus. Hätte Odysseus sich nicht an den Mast binden lassen, er wäre verloren gewesen. Er habe nur der lebensgefährlichen Versuchung standhalten können, indem er seinen Leib bezähmte.

**7.** Unkontrollierter Genuss ist immer gefährlich nah an der Sucht, weshalb es unter Umständen sogar lebensnotwendig ist, dass wir auf so manche Annehmlichkeit verzichten - so verlockend sie auch erscheinen mögen. Wer zuviel isst und trinkt, wer seine Lust nicht zu zügeln weiß, schadet nun aber nicht nur sich selbst, sondern ist darüber hinaus unfähig, das Objekt seines Begehrens in seiner ganzen Schönheit zu erkennen.

**8.** Es gibt aber auch so etwas wie die **Grundstimmung alarmbereiter Missgunst** auf den Genuss oder den Genussverzicht anderer. Eine „**Ethik der Großzügigkeit**“ würde der Sympathie beim Genuss den Vorrang geben vor Konkurrenz und Neid. **Wir halten fest:** Wer genießen will, wird sich anrühren lassen. Zum Genießen gehört – religiös gesprochen – eine Form von Passivität, die einfach die Ängste vor Kontrollverlust hinter sich lässt, weil sie sich akzeptiert weiß.

**9.** Und mit Luther weiß man: Man braucht nicht immer Souverän des eigenen Lebens zu sein. Für den Theologen D.F. Schleiermacher jedenfalls sind die weltlichen Genüsse „ein gutes Glas Wein, ein köstliches Dessert, ein Jazzstück, das in die Füße geht, eine Formulierung, die unvergesslich bleibt, die Berührung durch einen anderen Menschen“ (so Petra Bahr) – Zeichen des Lebensgenusses aus dem Geist des Christentums.

Formen nicht narzisstischer Zuneigung und Verausgabung an den Anderen, Zeiten mit Mahl und Liebe sind Vorraussetzung für unsere Genussfähigkeit. So könnte man als erneuerte Kultur des Sonntags einen Mix vorschlagen aus geistlichen, geistigen, weltlichen, kulinarischen sozialen und kulturellen

Genüssen.

Ein Tag der Großzügigkeit eben.

**Notizen:** Unser Gespräch begann mit der Frage, ob Genießen etwas zu tun haben muss mit **Kontrollverlust**. Könnte man nicht auch Selbstdisziplin genießen. Ein Asket, der kaum etwas isst, sich mit niemandem unterhält und auf einem Nagelbrett schläft, wird wahrscheinlich sagen, dass er das genieße. Aber es gebe Menschen, die seien in ihrem Alltag so durchstrukturiert und organisiert, dass sie keinen Platz mehr für spontane Genuss- Unternehmungen haben. Für einen Kontroll-Freak sei es deshalb wichtig, dass er einsieht: Man kann gar nichts wirklich kontrollieren. Das richtige Maß an Selbstkontrolle und Kontrollverlust liege, wie so oft, in der Mitte. Es ist die Balance zwischen Disziplin und Freiraum, die jeder für sich selbst finden müsse. Vielleicht, so ein anderer Beitrag, müsse man danach fragen, was mit „Kontrollverlust“ gemeint sei? Könnte es nicht so sein, dass die Genusserfahrung einfach ihren Sinn in sich selbst trägt. „Ich genieße, weil ich genieße“. Kein „um zu“. Keine Rechtfertigung. Die könne später folgen.

Und vielleicht seien **Genuss und Askese in der „Leistungsgesellschaft“** viel enger verwandt als wir gemeinhin annehmen. Askese sei gerade in der heutigen Genussgesellschaft als Rückseite des Genusses in auffälliger Weise gegenwärtig. Denn wer mit permanenter Fülle konfrontiert ist, sehnt sich nach Erlösung vom Zwang, alle Genussangebote akzeptieren zu müssen. Wer unaufhaltsam versorgt wird, beginnt nach Entzug zu streben. Daher sei es keineswegs verwunderlich, dass sich - gewissermaßen als Reaktion auf stets besetzte Supermarktregale - ein Typus alternativer Sinnstiftung etabliert hat: etwa in Gestalt pseudoasketischer Lebensweisheiten, die Verzicht und Enthaltensamkeit predigen.

Jedem zeitgenössischen Kochrezept korrespondiert ein Diätvorschlag; jeder Metzgerei ein Reformhaus; jeder Werbung für ein neues Nahrungsmittel ein Medikament gegen "Völlegefühle" oder Gastritis. *Denn* während weltweit Millionen von Menschen hungern und ums nackte Überleben kämpfen, haben wir das - im wahrsten Sinne des Wortes - Luxusproblem ständiger Nahrungsmittelüberverfügbarkeit. Sie mache den Verzicht notwendig und durchaus auch zum Genuss bis hin zu besorgniserregenden Symptomen: Es lasse sich inmitten des Überflusses ein immer stärkerer Trend hin zu einer Entsagung beobachten, die von Selbstqual häufig nicht mehr zu unterscheiden ist. Millionen Menschen essen nur noch kalorienreduziert. Sie verbringen ihre Wochenenden im Fitnessclub, schwitzen und fasten in Wellnesszentren um die

Wette, schweigen wochenlang im Kloster oder schinden sich beim alljährlichen Marathonlauf.

Zuweilen scheine es tatsächlich, als unterständen wir, ohne es zu merken, einem nachgerade göttlichen Befehl, der uns unentwegt zu einer Form des Genießens auffordert, die im Grunde Verzicht bedeutet. So ist der Philosoph Slavoj Žižek davon überzeugt, „... dass heute in unserer angeblich so freizügigen Gesellschaft die [...] Askese die Form ihres genauen Gegenteils annimmt, den allgemeinen Befehl *Genieße!*“. Wir alle stehen im Bann dieses Befehls, mit dem Ergebnis, dass unser Genießen mehr denn je gestört ist - man denke an den Yuppie, der narzisstische Selbsterfüllung mit der äußerst asketischen Disziplin des Joggens und gesunden Essens verbindet.

Spitzenfrage also: **Ist der Verzicht die moderne Form des Genießens?**

Immerhin gebe es sogar ein Institut für Genussforschung und das habe herausgefunden: Genuss sei auch geschlechtsspezifisch. Soll heißen: Mann und Frau genießen anders. "Fragen Sie einen Mann, was zu einem guten Essen dazugehört, so sagt er: sechs Gänge " Und eine Frau? "Eine Frau dagegen sagt: ein schön gedeckter Tisch, prächtiges Geschirr, Kerzen." Das allerdings habe sich in den vergangenen Jahren geändert.

Lange dreht sich unser Gespräch denn auch um Kochen und Genuss und wir erörtern die dahinter stehende Frage, ob Genuss immer mit den Sinnen verbunden ist?

*I sended before I am*, lautet denn auch eine Parfumwerbung. Wir greifen heute wieder verstärkt auf den Leib und seine Eindrücke zurück, wenn wir genießen.

Und so **fasst jemand schon mal vorläufig zusammen:**

Genießen kann, wer sich dem Vergänglichen hingibt, wer die Rechnung vergisst, Sprache Sprache sein lässt, sich Zeit nimmt und sich am Übersehenen erfreut - und wer den Mangel für kostbar hält. Genießen ist vergänglich, denn meist währt es nur einen Augenblick, wie der Psalm sowieso fürs ganze Leben annimmt (Psalm 90). Im flüchtigen Sinnlichen verklinge die Zeit als ende sie niemals. Dem Verstand freilich graut es oftmals vor den genussreichen und verschwenderischen Sinnen. Genießen, Lust, Raffinement und Schönheit seien flüchtige Formen. Sie lachen über die Lehren der Geschichte. Sie können nicht anders als leicht sein. Genießen ist weder tiefsinnig noch ernst, weder logisch noch abstrakt. Geschmack geht über Urteil. „Wir haben das Überflüssiges“, schreibt provokativ der französische Genuss – und Sinnenphilosoph Michel Serres, „wozu brauchen wir das Notwendige“. Er redet von den Sinnen und vom Genuss.

Allerdings sei zu unterscheiden Genießen und Protzen. Protz richtet sich auf eine Wirkung bei anderen, er soll etwas signalisieren. Genießen tut es um seiner selbst willen.

Gegen Ende fragen wir: **Warum hat sich das Christentum der genießenden Dimension seiner Gotteserfahrungen (fast) durchweg verschlossen?** Denn es gebe doch Genuss, Ekstase, Überwältigung durch Gottes Schönheit und man genieße die Wunder der Schöpfung! „Die vornehmste und höchste Bestimmung des Menschen ist, Gott zu verherrlichen und ihn vollkommen zu genießen in alle Ewigkeit.“ Mit diesen Worten beginnt schließlich der Westminster Katechismus von 1648. Und Augustin findet in seinem „Gottesstaat“ den Satz: „Die Guten gebrauchen die Welt, um Gott zu „genießen“, die Bösen aber umgekehrt, um die Welt zu „genießen“, wollen sie Gott gebrauchen.“

Um die Welt zu genießen, so folgern wir, brauche man „Gott“ nicht zu „gebrauchen“. Göttliches sei überhaupt nicht „zu gebrauchen“, wie ja auch der Genuss nicht. Aber den Genuss zu gebrauchen, um Gott zu genießen (frui deo), das wäre eine theologische Spur, die noch kaum bedacht worden ist.

Wolfgang Teichert