

Veronika Prüller-Jagenteufel

Unverzweckt dankbar

*Auf der Suche nach einer christlichen Spiritualität
des Genießens¹*

Genuss ist nicht das erste, das mit dem christlichen Glauben assoziiert wird.

Wer als ChristIn genießen will, wird dennoch fündig: z.B. bei der Haltung der Achtsamkeit gegenüber Menschen und Dingen, aber auch bei der Gegenwart Gottes, die genießbar ist.

● Auf einer Tagung spricht ein Theologe in seinem Referat kritisch über den Zeitgeist und geht mit der so genannten Spaß- und Wellnesskultur streng ins Gericht. Beim anschließenden Mittagessen verständigen sich einige seiner ZuhörerInnen ein wenig verschämt darüber, dass auch sie gerne in die Therme fahren und schon einmal Wellness-Urlaub gemacht haben. Diese Erfahrung bestätigt die Vermutung, dass die ablehnende Beurteilung von Wellness und »Genuss-Gesellschaft« wieder einmal ein Thema ist, bei dem kirchliche Analysen über das Lebensgefühl vieler Menschen vorschnell urteilen.

Ich unterstelle einmal, dass es vielen so geht: Trotz aller Skepsis habe ich in den letzten Jahren entdeckt, wie wohltuend für mich einiges von dem ist, was unter »Wellness« verstanden wird. Von gesunder Ernährung über mehr Bewegung bis zur Sauna sind das keine ganz neuen Ideen, doch die Art, wie die Wellness-Welle sie heranspült, macht sie attraktiver, nimmt ih-

nen gesellschaftskritische Verbissenheit und gibt ihnen eben das Image von Genuss. Mich davon anregen zu lassen, tut gut – und ich merke: Mir ist das – auch in finanzieller Hinsicht – mittlerweile einiges wert.

Ähnlich ist es mit anderen Dingen, die heute als Genussmittel neu propagiert werden: Der Bogen spannt sich von gutem Essen über Wohnkultur und Reisen bis zur Sexualität und zu Beziehungen insgesamt, die heute auch immer öfter nach dem Kriterium beurteilt werden, ob sie angenehm sind und Genuss bieten. Auch wer nicht einfach MitläuferIn ist, wird von solchen Mentalitäten erfasst – und so sind viele nicht nur auf der Suche nach Glück, sondern ebenso danach, das Leben zu genießen. Für die, die ihr Leben aus dem Vertrauen auf den Gott Jesu Christi zu gestalten versuchen, stellt sich hier die Frage nach dem Ort des Genießens in christlicher Spiritualität. Auf den ersten Blick scheint es ja darin keinen prominenten Platz zu haben.

Christliche Vorbilder?

● Wer heute Genuss kultivieren möchte, hält wohl kaum den Erfahrungsschatz des Christentums für eine erste Adresse in dieser Sache. Das

Christentum hat vielmehr die Reputation, (zu)viel vom Opfer zu reden, Leiden spirituell überhöht und damit dazu beigetragen zu haben, dass an der Bekämpfung von Leid sowie von Unterdrückung etc. zu lange zu wenig gearbeitet wurde. Und auch die aus dieser Erkenntnis gewachsene, erneuerte christliche Spiritualität ist weniger lust- und genussbetont als an einer hohen ethischen Verantwortung für Frieden und Gerechtigkeit orientiert.

Tatsächlich hat sich das Christentum schon sehr früh von hedonistischen Strömungen in der griechischen Gesellschaft nach der Zeitenwende ebenso abgegrenzt wie von orgiastischen Kulturen. Asketinnen und Asketen haben durch eine radikale Loslösung von irdischen Genüssen starke Zeichen für die im christlichen Glauben gefundene neue Freiheit vor Gott gesetzt. Und als

»radikale Loslösung von irdischen Genüssen«

entgegen der lebenszugewandten Tradition der Bibel sich zunehmend leibfeindliche Ideen in der Kirche durchsetzten, die sich in Zeiten kirchlichen Machtanspruchs auch noch hervorragend dazu eigneten, Menschen hautnah zu kontrollieren – da war es um die Ausbildung einer christlichen Spiritualität des Genießens offenbar für lange Zeit geschehen.

Zwar haben in späteren Jahrhunderten die Kirchenfürsten durchaus zu genießen verstanden – so sehr, dass eine Erneuerung der Kirche aus dem Geist des Evangeliums ihren Ausdruck in den Bettelordensbewegungen fand, periodisch neu aufgegriffen in Reform- und Reformationsbestrebungen. Auch heute passt ein Genießen, das sich vornehmlich mit Macht und Reichtum, mit materiellem Überfluss, mit Dekadenz verbindet, nicht recht zur evangeliumsgemäßen Option für die Armen.

Liegt das Christentum also einfach quer zum Zeitgeist des frühen 21. Jahrhunderts, der unter anderem als Suche nach Erfüllung durch Genuss charakterisiert wird? Wie zu erwarten ist, möchte ich diese Frage weder glatt verneinen noch glatt bejahen. Ich kann nur ein paar Punkte benennen, die mir in meiner Auseinandersetzung mit dieser Frage bislang wichtig geworden sind.

Nicht blind

- Als Vorzeichen vor alle weiteren Punkte setze ich eine zweifache Erinnerung: an die Gefahren, die im Boom von Wellness und Genuss liegen, und an den Faktor Wohlstand, der nicht von ungefähr einen Wortteil mit den Begriffen »Wohlbefinden« und »wohltuend« teilt und der in unserer Welt schlicht ungerecht verteilt ist.

Wie immer, wenn etwas als Trend daherkommt, vertuscht die werbewirksame Aufmachung die Schattenseiten, die sie selbst hervorbringt. So steckt in jedem Trend subtil ein Imperativ: So sollst du sein, das sollst du tun, dann bist du richtig und gehörst du dazu. In der Wellness-Welle kehrt somit auch der altbekannte Druck wieder, einen »schönen«, also den Nor-

»Ausbeutung menschlicher Sehnsüchte«

men entsprechenden Körper zu haben. Das Leben als eine Reihe von Genüssen darzustellen, schließt die aus, deren Situation von seelischer, körperlicher oder materieller Not gekennzeichnet ist. Genießen als Boom zu inszenieren, ist zudem immer auch eine Ausbeutung menschlicher Sehnsüchte durch Kommerz, denn es suggeriert die Illusion, ein genussreiches Leben wäre käuflich oder machbar.

Sich die kommerzialisierten Genüsse überhaupt leisten zu können, hängt am Wohlstand, der es ermöglicht, gutes Geld für Wellness, Wohnaccessoires, exquisite Speisen, Fernreisen etc. auszugeben. Diesem Wohlstand steht die Armut der vielen gegenüber, die täglich ums Überleben kämpfen. In den Fliesen des Wellness-Bereichs und in den Schaufenstern der Trendläden spiegelt sich die strukturelle Ungleichheit unter uns Menschen, die unsere Welt im Großen wie im Kleinen prägt. Bei dem Versuch einer positiven Gestaltung meiner »Genuss-Lust« bleibt mir dieser Stachel. Wohlbefinden als fundamentaler Bestandteil eines genussvollen Lebens ist zu klar mit Wohlstand verbunden, das wissen u.a. die Untersuchungen über Zusammenhänge zwischen Krankheit und Armut.

Unverzweckt

● Unter diesem Vorzeichen suche ich Ansätze einer christlichen Kultur des Genießens. Zunächst ist da die in den Zeiten der Schmeicheleien für die »Fleißigen und Tüchtigen« geradezu widerständige Zweckfreiheit des Genießens zu nennen. Schon nach Genuss zu fragen, liegt quer zum leistungsorientierten Funktionieren. Wer genießt, entzieht sich dem Streben nach Effizienz und Profit, denn Genuss hat seinen Sinn in sich, findet hier und jetzt statt und zielt auf nichts anderes außerhalb. Genau dieses »Leben pur« ist wohl auch das, was so viele im Genuss suchen.

Dennoch passieren hier zuweilen Verwechslungen: Da wird dann die Lust an der Bewegung in den Dienst eines gestylten Körpers gestellt oder auch in den der idealen Fettverbrennungsquote, die sich mittels Kleincomputer als Puls auch sogleich nachrechnen lässt. Andere suchen Entspannung, um ihre Leistungsfähigkeit

zu steigern. Wer so »genießt«, entkommt auch in der Rekreations-Anlage nicht dem Gelände einer durch und durch rationalisierten Gesellschaft. Hier zeigt sich, dass die Wellness-Welle oft eher

»Leben pur«

Schmiermittel der Marktkultur als Sand in ihrem Getriebe ist. Bloße Freude am Körper ist dann nicht nur ein Genuss, sondern auch ein Stückchen Widerstand.

Ähnliches zeigt sich in der erotischen Begegnung zwischen Menschen. Sie wird ungenießbar, wenn sie nicht mehr Ausdruck der unmittelbaren Freude aneinander ist, sondern irgendetwas herstellen oder beweisen soll, sei es Potenz, Macht, Harmonie, Ekstase oder was auch immer. So wissen auch alle, die eine Zeit lang miteinander Sex hatten, um endlich ein Kind zu zeugen, dass der Genuss dabei auf der Strecke bleibt.²

Das Genießen teilt hier ein Charakteristikum jeder tiefen Begegnung: Auch die hat ihren Sinn in sich. Sie kennt kein Um-zu. Sie findet dort statt, wo Menschen ganz präsent sind, ganz zugegen. In dieser Präsenz haben auch Vergangenheit und Zukunft Platz, denn alles, was die einander Begegnenden ausmacht, darf sein. So

»Raum für Entfaltung«

bestätigt eine tiefe Begegnung alle Beteiligten in ihrem Sein. In diesem Sinn ist sie ein Segen. Und weil hier sein darf, was ist, und nichts vorgestellt werden muss, schafft Begegnung Raum für Entfaltung: Die aus ihr hervorgehen, sind nicht mehr ganz dieselben.

Nicht jede Begegnung mag angenehm sein, aber vielleicht ist jedes echte Genießen wie eine gute Begegnung: ein Eintauchen in Gegenwärtigkeit, in Fülle des Seins. Einfach sein dürfen –

auf diese Sehnsucht antwortet die christliche Verheißung von Leben in Fülle.

Spielerisch

● Genießen ist mit dem Spielen verwandt; nicht nur der Zweckfreiheit wegen, sondern auch wegen der beidem eigenen Mischung aus Ernsthaftigkeit und Leichtigkeit und wegen der Ausschließlichkeit, die beides fordert. Wer Kinder beim Spielen beobachtet, kann sehen, wie sie mit vollem Ernst im Spiel sind und wie alles andere um sie herum dagegen versinkt und bedeutungslos wird.

Auch wer genießt, ist dabei ganz konzentriert. Man kann nicht zugleich die Ruhe im Haus, das Vollbad, die Sonne im Garten etc. genießen und dabei den nächsten Tag planen, ein

*»Konzentration auf das,
was gerade dran ist«*

Telefonat erledigen, die Wäsche aufhängen ... Möglich ist in vielen Fällen nur die Umkehrung: die täglichen Verrichtungen so tun, in einer solchen Weise z.B. Pläne machen und mit anderen in Kontakt treten, dass das in sich selbst genussreich ist.

Sichtbar wird hier, dass Genuss nicht erst durch besondere Momente und ausgewählte Genussmittel zustande kommt, sondern eher durch eine grundlegende Haltung begünstigt wird. Sie besteht u.a. in der Konzentration auf das, was gerade dran ist. Das wird zur Mitte, der mit gespannter Aufmerksamkeit begegnet wird. Genießerisch wird das vor allem durch die angesprochene Leichtigkeit, die zur aufmerksamen Ernsthaftigkeit dazukommt. In gewisser Weise geht Genießen mit Humor einher, mit einer lustvollen Freude am Spiel.

Diese Haltung braucht nun nicht nur, wer genießen will: Sie übt jede/r, der/die sich auf einen geistlichen Weg einlässt, meditiert oder auf andere Weise sich bereit macht, der Gegenwart Gottes zu begegnen.

Langsam

● In eine solche achtsame, gegenwärtige, spielende Lebensart hineinzuwachsen, braucht Zeit. Es braucht Übung. Haltungen bilden sich langsam aus und verändern sich nur bedächtig. Aber auch jeder einzelne Genuss erfordert Zeit, gerade weil er selbst zumeist nicht von Dauer ist. Wer eine Mahlzeit genießen will, wird sie nicht hinunterschlingen. Die Momente des höchsten Genusses sind kostbar. Sie lassen sich auch nicht beliebig oft aneinander reihen: Wer jeden Tag ein Gourmetmenü verkostet, wird es bald satt haben. Es mag sogar sein, dass vor allem die genießen können, die nicht satt oder gar übersättigt sind, sondern noch wissen, dass es nicht selbstverständlich ist, etwas zu genießen.

Zugleich erschließen sich viele Genüsse nicht beim ersten Mal. Richtig genussvoll wird so manches erst dann, wenn es nicht mehr mit Aufregung verbunden ist oder mit Angst davor, etwas falsch zu machen. Oder erst dann, wenn erste Scheu überwunden oder der ungewohnte Geschmack durch Wiederholungen zur erwarteten Freude werden konnte. Vieles muss man kennen, um es wirklich zu genießen. Am meisten trifft das wohl auf Menschen zu. – Gott nimmt sich seit Jahrtausenden Zeit, uns kennen zu lernen.

Konkurrenzlos

● »Da hab ich aber schon einmal besseren Wein getrunken.« – »Mit dem nächsten Partner

würde ich mich vielleicht besser verstehen.« So sehr solche Sätze auch richtig sein und einer Erkenntnis Ausdruck geben können, die zu positiven Veränderungen führen kann, so können sie auch ein Zeichen dafür sein, dass Genuss dort zer- oder zumindest gestört wird, wo er sich im Vergleich mit anderen Genüssen messen muss. Wer nur mehr das genießt, was einen Superlativ verdient, wird selten zufrieden sein, geschweige denn Genuss finden. Wer einen möglichen Genuss dadurch in Frage stellt, dass es vielleicht noch etwas Besseres, noch Genussreicheres gäbe, wird ebenfalls nicht zum Genießen kommen.

Vergleichen, aufrechnen, konkurrenzieren – das sind sehr beliebte Gifte, mit denen Menschen das Leben ungenießbar machen. Hier wird nicht mehr achtsam geschätzt, was ist, sondern

»Sein-Lassen als Basis für Veränderung«

abschätzig darüber hinweggeschaut auf das, was da sein könnte oder sollte. Die Normvorstellungen, die hinter solchem Sollen stecken, sind jedoch immer wieder der Überprüfung wert. Sein-Lassen ist eine viel bessere Ausgangsbasis für Veränderung.

Genuss ist ein sinnliches und körperliches Phänomen. Sehr viel Konkurrenz wird unter Menschen nach wie vor über den Körper ausgetragen. Körperliche Merkmale wie Geschlecht und Hautfarbe sind immer noch die häufigsten Gründe für Ein- oder Ausschluss, und Mädchen – und immer mehr Buben – unterwerfen sich wie eh und je dem Diktat normgerecht geformter und gestylter Körper. Sich im eigenen Leib wohl zu fühlen, ist scheinbar wenigen vergönnt. Wahrscheinlich ist die Verheißung von Harmonie zwischen Geist, Seele und Körper, mit der viele Genüsse und speziell der Bereich Wellness be-

worben werden, deshalb so anziehend. Dabei stellen Menschen, die aufgrund verschiedenster körperlicher Krankheiten Thermalbäder aufsuchen, die Mehrzahl der BenutzerInnen – in den Werbebildern überwiegen dagegen die ebenmäßigen, gesund aussehenden Körper.

Außer Konkurrenz den eigenen Körper anzuschauen – mitsamt allen »Problemzonen« –, ihn nicht mit anderen zu vergleichen, ihn in keinen Maßstab zu pressen, ist unter diesen Bedingungen eine Art geistliche Übung in Selbstanahme. Dazu gehört beim Blick in den Spiegel nicht zuerst das missbilligende Betrachten der Hautunreinheiten oder Fettpölsterchen, sondern eher der Satz aus dem Psalm 139: »Ich weiß, staunenswert sind deine Werke.«

So führt Genießen in die Dankbarkeit und verweist zurück auf die Quelle, aus der alle Freuden kommen – auch die am Duftöl und der Massagecreme.

Dankbar

- Gott beschenkt uns. Die Welt, die Gott ansah und für gut befand, ist uns Menschen auch gegeben, um sie zu genießen. In einer alten Bedeutung heißt das Wort ja auch so etwas wie bekommen bzw. nutzen oder auch als Nahrungsmittel zu sich nehmen. Das, was wir zum Leben brauchen, können wir genießen, weil Gott es für uns geschaffen hat. Wer Dinge ebenso wie menschliche Zuwendung nicht nur nimmt und (aus)nutzt, sondern genießt, kann dabei dankbar werden. Wer durch sie hindurch sieht auf den Urgrund aller Gaben, wird sie aus Dankbarkeit verkosten und für sich und andere zum Genuss werden lassen.

Die beschriebene Haltung, die das Genießen zum lebensprägenden Grundzug machen kann, ist also auch eine dankbare, denn in ihrer

Zugewandtheit zu Menschen und Dingen schwingt sie ein in das Gut-Sagen der Schöpfung, in den Segen, den Gott in alles Geschaffene gelegt hat.

Gott genießen

● In der Begräbnisliturgie – so habe ich von Priestern gehört – gab es früher den Wunsch an den/die Tote/n: »Mögest du die ewige Seligkeit genießen!« Auf Thomas von Aquin soll diese Vorstellung zurückgehen, dass die himmlische Seligkeit im Genießen Gottes besteht.

Schon hier und jetzt ist Gott wohl nicht nur in allen Dingen zu suchen, sondern möglicherweise zu genießen; ebenso ist Gott in besonderer Weise in anderen Menschen wohl nicht nur anzutreffen, sondern auch zu genießen. So können Dinge und menschliche Zuwendung durchscheinend werden für die Art und Weise, wie Gott selbst sich uns genießbar macht. Menschen und Welt offen und ehrlich zu begegnen, öffnet diese Begegnungen nicht nur für den Genuss, sondern für die Gotteserfahrung.

Gut tun

● Christliche Spiritualität hat einen wertschätzenden Blick auf den Körper und alles, was

mit ihm zusammenhängt: Wohlfühlen, Lust, Sexualität, ..., lange vernachlässigt. Genuss schien sich christlich kaum buchstabieren zu lassen. Nicht selten wurde Selbstlosigkeit als Selbstverachtung gepredigt und war ein Leben dann christlich gut, wenn es ein Opferleben war. In mancher allzu platten Ablehnung der heutigen Genusssuche vieler Menschen sowie der damit zusammenhängenden Wellnesskultur, aber auch in so mancher Verschämtheit, mit der kirchlich sozialisierte Menschen sich diese Wohltaten dennoch »erlauben«, scheint all das noch nachzuwirken.

Das Begegnungszentrum einer franziskanischen Schwesterngemeinschaft in Wien wirbt mit einem Ausspruch des heiligen Franz von Assisi: »Wenn es dir gut tut, dann komm.« Sicherlich braucht es viel Ehrlichkeit, umsichtige Unterscheidung der Geister und die Bereit-

»viel Ehrlichkeit«

schaft, tiefer zu schauen, als nur auf momentane Bedürfnisse, aber dann ist das Gut-Tun nicht nur ein legitimes, sondern ein wesentliches Kriterium. Es folgt schließlich dem Schöpferwillen Gottes, uns mit den Freuden der leiblichen Existenz zu beschenken. Eine Spiritualität des dankbaren Genießens könnte unsere Antwort darauf sein.

¹ Der Beitrag geht im Kern zurück auf: Veronika Prüller-Jagenteufel, Weil ich es mir wert bin ... ? Fragen nach einer Spiritualität des

Genießens, in: wort auf dem weg (2003) Heft 285, 14-16.

² Vgl. DIAKONIA Themenheft »kinderlos«: DIAKONIA 32 (2001/4) 229-265.