

PRAXIS

60 m lang – 12 m hoch – 1700 qm Angebots- und Verkaufsfläche –
2500 verschiedene Produkte aus der Region. Unglaublich!



Foto: Genussregal Vinofabrik Südsteiermark, www.genussregal.at

Genießen – eine Königsdisziplin menschlichen Lebens!

Dieter Fischer

Das voraus

Wer einen Urlaub in der Steiermark plant, darf auf keinen Fall an dem erst 2011 eingeweihten „Genussregal“ vorbeifahren. Vorbeifahren kann man eigentlich nicht. Es liegt nahe der Straße E 59 und gehört zur Gemeinde Vogau. Als imposantes, 60 Meter langes und beeindruckendes zwölf Meter hohes Stahlgerüst, in dem

Man kann einen seligen, seligsten Tag haben, ohne etwas anderes zu gebrauchen als blauen Himmel und grüne Erde.

Jean Paul

containerartige, meist begehbare und zeitlich wie auch inhaltlich variabel genutzte wie gestaltete Räume eingefügt sind, stellt es ein wahres Denkmal regionaler Genusswelten dar – eingebettet in die singuläre steirische Landschaft, unmittelbar mit der Vinofabrik Vogau verbunden und dieser vorgelagert. Auf seiner

Ebene findet man neben einem schicken Café, einer gemütlichen Weinstube und einem kleinen, aber feinen Restaurant eine riesige Ausstellungs- und Verkaufsfläche mit 1700 qm für ca. 2500 Produkte aus der Region. Wie gesagt – ein Besuch lohnt sich in jeglicher Hinsicht. Abends in warmes Licht getaucht und nachts fast bengalisch beleuchtet, lädt das Genussregal an fast allen Tagen des Jahres bis in den Abend zum Schauen, Verweilen und Verkosten wie auch zum Staunen oder Kaufen ein.

Natürlich könnte man auf den Gedanken kommen, hier einem Genuss-Tempel zu begegnen, der bestens in unsere Zeit passt. Denn Konsum ist wohl das Zauberwort unseres wirtschaftlich geprägten und sich präsentierenden Lebens. Abwertend denkt jedoch nur jener, der mit Genuss und Genießen auf Kriegsfuß steht. Man könnte sich an den bekannten Slogan erinnern „Wer nicht genießen kann, wird selbst ungenießbar“ (Peter Hahne). Auch wenn an diesem Satz Richtiges dran sein mag, halte ich ihn insgesamt für fragwürdig und gar als Orientierung für heilpädagogisches Arbeiten mit behinderten, belasteten oder schwierigen Menschen als wenig hilfreich. Bestenfalls steigert sich seine Stimmigkeit, wenn man den Satz umdreht. Wer ungenießbar ist oder sich als ungenießbar erlebt, wird Mühe mit Genuss und Genießen haben. Man könnte aus dem Originalsatz den plumpen, ja fordernden Impuls herauslesen, Lebenserschwerungen oder Lebenshindernisse auf der einen Waagschale mit Genuss bzw. Genießen auf der anderen mehr oder weniger aufwiegen oder gar ausgleichen zu sollen oder zu wollen. Viele Menschen handeln tatsächlich so – auf der einen Seite beklagen sie ihre stressige Arbeitswoche, auf der anderen Seite erhoffen sie sich von einem Wellness- und Genuss-Wochenende Entlastung, um spätestens ab Montag wieder in gewohnter Weise in die beklagte Arbeitswoche einzutauchen. Die Türe zu mehr Qualität im Leben ist damit noch lange nicht aufgestoßen. Genießen ist weitaus subtiler und inhaltsreicher, als dieses zum Seelenpflaster für gestresste Gemüter zu erklären, auch wenn uns die vielen „Genussangebote“ all überall das Gegenteil suggerieren. Selbst Genießen muss verantwortet werden.

Ob nachfolgender Kalenderspruch schon die ganze Wahrheit ist, wäre noch zu überprüfen: „Wer die Fähigkeit besitzt, jeden Moment zu genießen, ist bedeutend reicher, als er im Moment noch glauben mag. Denn er benötigt keine großen Taten, um in sich das Gefühl von Erfüllung und Bedeutsamkeit zu erzeugen“. Es geht hier nicht primär um *Entlastung vom Alltag* und auch nicht um Wiedergewinnung von Kraft *für den Alltag*, sondern um persönliche Erfüllung. Das Wort „Bedeutung“ allerdings kann man zusätzlich über die persönliche Wertschätzung hinaus auch als Hinweis auf jene Momente oder Situationen verstehen, die in der Lage sind, Menschen „Erfüllung“ zu schenken. Man wird in der Folge dann vielerlei „Genussregale“ – bedeutsame wie bescheidene – gänzlich unerwartet in seinem persönlichen Umfeld wie in der kleinen oder großen Welt entdecken.

Was aber ist „genießen“?

Genuss gilt als **positive Sinnesempfindung**, die mit körperlichem; emotionalem und / oder geistigem Wohlbehagen verbunden ist. Beim **Genießen** ist mindestens ein **Sinnesorgan** angesprochen. Man kann **kulinarische** (leiblich-sinnliche) Genüsse als Bestandteil der Ess- und **Trinkkultur**, **geistige** Genüsse wie das Hören von Musik oder das **Lesen** interessanter **Lektüre**, **körperlichen** Genuss, zum Beispiel als Teil der **Sexualität**, als Bewegung oder bei einer **Massage** und **emotionale** Genüsse als das Erleben einer angstfreien, wohlthuenden, weil wertschätzenden Atmosphäre unterscheiden. Wichtig aber ist vor allem das: Was als Genuss empfunden wird, ist **subjektiv** und damit **individuell unterschiedlich**. Als Voraussetzung gilt die **Genussfähigkeit**. (Verkürzt nach wikipedia)

Wir sind immer wieder auf der Suche nach solchen Highlights – sei es beim Essen und Trinken, bei körperlichen und sonstigen sinnlichen wie auch geistigen oder emotionalen Aktivitäten – doch scheint mir eher die Sehnsucht nach dem Ganz- und Heilwerden hinter all diesem Bemühen zu stehen. Es muss doch etwas geben, wo die Welt noch „in Ordnung“, schön, anregend, ja faszinierend ist, um sich selbst- und weltvergessend den Sinnen, der Sinnlichkeit und dem Sich-Ereignen zu überlassen.

„Manchmal, in Azad Kaschmir, am Morgen, wenn die Sonne die Frühnebel über den Bergen mit diesem unbeschreiblich warmen Gold erfüllt – der Morgenwind ist frisch, die Luft so zärtlich klar –, denke ich, o Herr, warum kann ich nicht einfach *so* wegfliegen in diese golden-leichte Herrlichkeit hinein!“

(Ruth Pfau – aus: „Das Herz hat seine Gründe“ – 2009, 238 f.)

Genießen jedoch erschöpft sich keineswegs nur in konkreten Situationen. Es reicht über bloße „sinnliche Ereignisse“ hinaus. Rein sinnliches Erleben drängt zur Wiederholung. Die Enttäuschung ist damit vorprogrammiert. Wirkliches Genießen gewinnt seine Qualität durch dessen Einmaligkeit und in der Erinnerung wirkt sie noch lange in uns fort, ohne an Strahlkraft auf unser ganz normales Leben einzubüßen.

„Es ist mit dem Lesen wie mit jedem anderen Genuss: Er wird stets desto tiefer und nachhaltiger sein, je inniger und liebevoller wir uns ihm hingeben. Man muss seine Bücher als Freunde und Lieblinge behandeln, jedes in seiner Eigenart schätzen und nichts von ihm verlangen, was dieser Eigenart fremd ist.“

Hermann Hesse

So sehe ich auch das Leben. Der häufig zu hörende und nur selten zu erfüllende Traum, endlich einmal „das *Leben* genießen“ zu können, setzt Genießen in Gegensatz zu dem, was unser Leben sonst ausmacht: Anstrengung, Stress und Frust, vielleicht auch Langeweile und Leere. So zu denken, spaltet das Leben in zwei sehr unterschiedliche Teile. Mit jenem Traum verbindet man schöne Stunden unter Palmen am Meer, Relaxen auf dem Balkon oder im eigenen Garten, eine rasante Autofahrt mit dem Motorrad, ein singuläres, überwältigendes Konzert oder Zeiten der Muße und Stille mit größter Selbstvergessenheit – und das alles jenseits aller Anstrengung und Pflicht. So sympathisch, einladend und wegträumend solche Bilder auch sein mögen – wer möchte sie nicht teilen? –, doch ganz und gar überzeugend erscheinen sie uns nicht. Die Wirklichkeit – sie zeigt sich härter, das Leben selbst ist genau anders und eben doch ganz selten nur ein Traum.

Zur Genussfähigkeit

Wir sind heute gewohnt, nahezu jegliche menschliche Regung hirnpfysiologisch zu erklären. Das Genießen macht hier keine Ausnahme – im Gegenteil. Durch Genießen schaffen wir Bahnen im Gehirn und schulen unsere Empfindsamkeit. Das mag richtig sein. Schon Jean Piaget schrieb, wir sähen nur das, was wir schon einmal gesehen oder hören nur das, was wir schon einmal gehört haben. Doch damit erklärt sich noch nicht das persönliche Erleben eines Sinneseindrucks, der uns durch Farben oder Klänge, durch Düfte oder ein Geschmackserlebnis entgegen kommt. Es ist eben nicht nur und schon gar nicht primär unsere Wahrnehmung für unser Genießen verantwortlich. Genusserebnisse sind *persönliche Antworten* auf das, was uns als Menschen begegnet, uns staunen oder erschüttern, zugreifen oder abwehren, uns freuen oder fürchten lässt. Es ist etwas, das in uns aufscheint; man kann es sich zwar vornehmen, doch keinesfalls machen oder bewirken. Staunen und auch Genießen ist ein „hermetisches“ und kein hermeneutisches Geschehen. Heinrich Rombach unterschied beide Formen der Wahrnehmung von Welt dahingehend, dass er die erste mit dem Wörtchen „ach!“ verband im Gegensatz zum hermeneutischen Erleben, das er mit „Aha!“ charakterisierte. Das eine eröffnet, das andere schließt ab. Übertragen im Hinblick auf Genießen und den Genuss stellt das Staunen den Kern dar. Man wird aus seiner Befindlichkeit herausgerissen, das Leben stockt für einen Augenblick: Ach, schau! – hier blühen ja schon die Schlüsselblumen – oder: Was, du hast sogar ein Dessert für heute Mittag zubereitet? Wunderbar!

Genießen wäre dann ein nach innen gekehrtes Staunen, das für Nachhaltigkeit dieses ersten Eindrucks sorgt und uns neue Lebensqualität erahnen oder auch erleben lässt.

Staunen allerdings kann man grundsätzlich lernen. Jedes Kind lehrt uns das – wenngleich man besonders als Kind hier auf „Lehrmeister“ angewiesen ist. Sie „sagen“ uns, dass ein Fell zu streicheln „schön“ ist oder der Duft einer Blume „gut“ riecht oder etwas „fein“ schmeckt

– und mit „hm“ zu begleiten oder zu beantworten ist. Lernt ein Kind im Gegensatz dazu nur, die Dinge zu gebrauchen, wird auch sein Blick in die Welt einer des Benützens und Verbrauchens sein.

Voll Blüten

In Blüten steht der Apfelbaum,
Nicht jede wird zur Frucht,
Sie schimmern hell wie Rosenschäum
Durch Blau und Wolkenflucht.

Wie Blüten gehn Gedanken auf,
Hundert an jedem Tag –
Lass blühen! Lass dem Ding den Lauf!
Frag nicht nach dem Ertrag!

Es muss auch Spiel und Unschuld sein
Und Blütenüberfluss,
Sonst wär die Welt uns viel zu klein
Und Leben kein Genuss.

Herman Hesse

Die Dinge werden zu Objekten, ihre Qualität erschöpft sich in Information und der Weg, die Welt vorwiegend feststellend, ja diagnostisch, be- und verurteilend, wahrzunehmen, ist gebahnt. Damit schaltet man alle Zwischentöne aus und stumpft ab gegenüber allen Botschaften und nicht nur sinnlichen Reizen, die einem im Alltag, ja in jedem Moment entgegenkommen. Ihr Überraschungspotenzial gerät in die Fänge kognitiver Beurteilung; kein Zauber stellt sich mehr ein. Eigene Unsicherheit oder gar Angst wirken wie ein Schutzschild Fremden und Fremdem gegenüber; man vergleicht bestenfalls die Dinge oder Situationen mit dem, was man bereits kennt und hält der Sicherheit wegen am Bekannten fest – am eigenen Wein, an seinen Blumen aus eigenem Garten, an gewohnten Speisen oder an Urlaubserlebnissen vergangener Jahre. Je mehr wir uns um unser Selbst kümmern, ja sorgen müssen, umso weniger sind wir auch offen für das, was auf uns – zudem meist unvermutet – zukommt. Und deshalb reicht es auch nicht aus, im Hinblick auf Genussfähigkeit lediglich Offenheit zu fordern oder das Freisein von Vorurteilen. Sich von etwas bewegen zu lassen außerhalb der eigenen Person, dazu Fremdes, Anderes oder Ungewohntes anzuerkennen, das größer,

toller und interessanter ist als man selbst, öffnet erst die eigentliche Tür zum Staunen und nachgeordnet zum Genuss. Egozentrismus ist der größte Feind des Genießens. Solche Menschen können dann am Ende ein wunderbares Essen nur noch nach bestimmten Kategorien beschreiben oder vom Preis-Leistungs-Verhältnis sprechen. Den gleichen Abend als unvergesslich zu erleben, gelingt nur jenseits davon. So ist es ja meist auch mit der Sucht. Menschen, die sich vom Alkohol oder anderen Drogen usw. einen gelösteren Seelenzustand erhoffen, verstricken sich bei ihrer Jagd nicht selten in sich selbst. Sie stumpfen ab und büßen mit der Zeit ihre Empfindsamkeit wie ihre Empfänglichkeit für jegliches „Genießen“ gänzlich ein. Nur vordergründig wirken sie so, als wären sie Genießer. Anfängliche Heiterkeit wird rasch zur Fassade und überdeckt die immer grausamer sich gebärdende Leere.

Insofern hat Genießen nie nur etwas mit beschreibbaren Fähigkeiten zu tun, sondern vom Grundgedanken her ist Genießen eine **Haltung** dem Leben gegenüber – nämlich stauend und fragend durch die Welt zu gehen. Diese ist genau nicht beschränkt auf Südsee oder heimische Spätzle oder auf die eigene Musik. Sie ist aber auch nicht beschattet von der Sorge um das eigene Selbst in all seinen Schichten, Abgründen und Schmerzen. Das Festhalten am Eigenen führt rasch zur Erstarrung. An ihr prallt alles Neue ab. Man pflegt seine narzisstische Grundbefindlichkeit und entgeht so der Be-seelung durch Überraschendes und Schönes. Das Genussregal wird dann zur „verrückten Idee“ und reicht bestenfalls zur Frage, inwieweit man so etwas braucht und ob es nicht die Landschaft verschandelt. Das Gegenteil wäre, sich einladen zu lassen, die unterschiedlichen Ebenen zu erkunden, das eine oder andere regionale Gericht im Restaurant oder eine der vielen südsteierischen Weine zu probieren. Es ist ein unbe- bzw. unverschattetes, freies, neugieriges, vielleicht auch zutiefst dankbares „Durch-die-Welt-Gehen“ – und es ist ein Leben, das nicht aufteilt in Genießen und Anstrengen, in Wohlfühlen und Eingespanntsein, in Freisein und Verpflichtetsein. Genießen als Grundhaltung durchzieht das gesamte Leben – das, was auf einen zukommt, und das,

was man selbst in die Welt einbringt. Alles ist auf seine ganz eigene Weise beseelt und schön. So kann der Ball zu einem „schönen Ball“, das Gedicht zu einem „berührenden Gedicht“ oder der frisch gepresste Saft zu einem „köstlichen Saft“ werden.

Es wäre zu kurz gedacht, würde dank Genießens aus dem Ball nur „ein schöner Ball“, aus dem verkosteten Wein „ein herrlicher Rotwein“ oder aus dem frisch gepressten Saft ein „köstlicher“ werden, auch wenn hier die Person als individuell bewertend und erlebend die entscheidende Rolle spielt. Ihre Leistung ist klar und überzeugend zugleich. Sie hat eine *qualitative* „Umwandlung“ vorgenommen und vom bloßen Beurteilen und Erklären, vom rationalen Einordnen oder Diagnostizieren Abstand genommen. Das ist viel und doch noch lange nicht genug. Wirklich erlebter Genuss im Sinne der Hermeneutik führt über den konkreten Genuss zu anderen Wahrheiten, Schichten und Tiefen. Dann wird aus der „schönen Musik“ *Trost*, aus dem „unerwarteten Brief“ ein Zeichen der *Anerkennung* oder aus den am Waldesrand wie dahingestreuten Frühlingsblühern – auf seine Weise auch ein „Genussregal“ – ein schier überwältigender *Zauber*. Genussregale gibt es nämlich überall, vielleicht kein so kunstvoll errichtetes und gestaltetes wie das eingangs geschilderte in der Steiermark.

Eine **Haltung** als durchgängige Einstellung dem Leben gegenüber formt nicht nur positive Gewohnheiten aus, sondern mündet letztlich in einen anderen **Lebensstil**. Stil gilt als Ausdruck der jeweiligen Persönlichkeit. Sie setzt „Duftmarken“ in der Welt und gleichzeitig solche für andere, die ihr begegnen.

In einer größeren Arztpraxis erlebte ich Ende März, wie drei verblühte Weihnachtssterne vor sich dämmerten; an den verdorrten Stängeln hingen kaum mehr als zehn rote und ehemals grüne Blätter. Der Frühling ist dort noch nicht angekommen und bzgl. des Stils lassen sich ebenfalls Fragen stellen. Erst eine mitgebrachte Frühjahrsprimel setzte einen Gegenpol und ließ einen dieser „weihnachtlichen Reste“ verschwinden. Die anderen warten wohl noch auf ebenso wahrnehmende, denkende und empfindende Patienten.

Wenn wir vorhin das Genießen als ein nach innen gewandtes Staunen mit großer Nachhaltigkeit bezeichneten, kann dieses laut oder leise nach außen dringen, zudem in ein Gedicht oder in ein Lied münden – als Ausdruck davon in seiner Seele berührt worden zu sein. Insofern lässt sich auch der Satz von Christian Morgenstern fortführen: Schön ist alles, was einem Liebe schenkt bzw. Liebe in einem entzündet.

Genuss und Behinderung

Diese Gegenüberstellung mutet mich selbst eigenartig an – und dennoch gibt es sie. So erinnere ich mich selbst an Situationen, die mir vor allem als Berufsanfänger auf Grund noch geringer Erfahrung weit über den Tag hinaus sehr zu schaffen machten.

(1) Für Maria (12) wollte ich einen Geburtstag besonders schön gestalten; alles, was man finden konnte und was man selbst als festlich-schön empfand, bot ich auf. Doch die Wirkung war genau konträr: Die Musik war zu laut, in den hübsch gerichteten Kuchenteller griff sie einfach hinein, die Blumen flogen vom Tisch und die Kerzen überlebten nicht die festliche Stunde. Schnell begriff ich, vor allem schwerer behinderte Kinder und Jugendliche müssen Feiern und in der Fortsetzung Genießen insgesamt erst lernen. Nicht alle ertrugen die Unterbrechung des gewohnten Alltags. Und Rücksicht auf die zu nehmen, die jetzt feiern wollten oder Geburtstag hatten, war auch nicht immer ihr Ding. Der Weg zum leisen, gerne aber auch zum lauten Staunen, Sich-Freuen und Genießen war mühevoll und nicht selten sehr lang.

(2) Immer noch ist mir ein anderes Erlebnis mit einem 42-jährigen Mann – durch einen tragischen, selbst verschuldeten Unfall auf der Heimfahrt von einer Kneipe querschnittgelähmt – in Erinnerung. Seiner Frau wurde das neue Leben zu schwer. Mit den beiden gemeinsamen Kindern zog sie in eine andere Stadt. Der Mann selbst blieb in Würzburg wohnen und zog ins Souterrain eines älteren, nicht sehr ansehnlichen Hauses. Meine Studenten gaben sich alle Mühe. Sie wollten ihm schöne Gardinen an die Fenster hängen, Blumen aufstellen und auch für Bilder an der Wand sorgen. Doch seine Antwort war klar und deutlich: „Wenn ich schon behindert bin, dann will ich richtig behindert sein!“ – und in

Wozu sind Grenzen da?

Um sie zu erkennen und zu überwinden!

Hohe Berge, glasklare Seen, sanfte Hügel, die Faszination des Wein- und Thermenlandes, die Heilkraft der heißen Quellen, sie alle wollen erlebt werden.

Wo auch immer die Behinderung des Gastes, der die Steiermark erleben möchte, liegt: ob in seiner eingeschränkten Mobilität, ob beim Erfassen und Lernen. Ob Allergien, Herz-Kreislaufprobleme oder Hör- und Sehbehinderungen seine Begleiter sind – die Steiermark nimmt die große Verantwortung, die sie mit dem Logo des Grünen Herzen wahrgenommen hat, ernst.

Das Grüne Herz Österreichs ist Garant, dass auf jeden Gast speziell eingegangen wird – mit Herzlichkeit!

www.steiermark.com/fuer-alle – das ist die Adresse für Ihren speziellen Urlaub:

vom Dachstein bis ins Thermenland, vom Joglland in die Schilchergegend, auf Entdeckungsreise zu den vielen Schlössern und Burgen oder zu der weltweit größten Klosterbibliothek im Benedik-



Foto: Steiermark Tourismus

tinertstift Admont, an denen jeder Gast ablesen kann, ob der Betrieb seinen besonderen Anforderungen entspricht.

Die Zeiten sind vorbei, in denen Menschen, deren Flexibilität – in welcher Form auch immer – eingeschränkt ist, die schönsten Wochen im Jahr nicht ebenso entspannt und erlebnisreich genießen können wie jeder andere auch. Und das bedeutet für die steirischen Gastgeber bauliche und organisatorische Hürden zu nehmen. Das Grüne Herz, das jeder stolz trägt, ist der beste Garant für einen unvergesslichen Aufenthalt.

STEIERMARK TOURISMUS
Steirische Tourismus GmbH
St.-Peter-Hauptstraße 243, A-8042 Graz
T +43 316 4003 0, F +43 316 4003 10
info@steiermark.com, www.steiermark.com

Bezahlte Einschaltung

der Folge auch auf alles sog. Schöne und sonstige Beiwerk verzichten. Er ließ sich einen ausgedienten Spielautomat einbauen und spielte oft stundenlang gegen sich selbst. Solange ich mit ihm zu tun hatte, ergaben sich keine Veränderungen – bis auf einen Brief nach vielen Monaten am Ende unseres Bemühens. In diesem schrieb er sehr berührend von seiner Sehnsucht nach einem „schönen Leben“. Eine deutliche Ahnung davon ist in ihm wohl geblieben. Ob er noch Menschen gefunden hat, die ihn auf diesem Wege mit brauchbaren wie auch akzeptablen Ideen unterstützend und hilfreich begleiteten???

(3) Und noch eine dritte Geschichte ist mir im Gedächtnis haften geblieben. Der „Titelheld“ Johannes, 10, war ein schwerst mehrfach behindertes Kind mit stark autistischen Zügen. Immer wieder versank er hingebungsvoll in seine Verhaltensmuster, kratzte, biss und schlug sich selbst – vor allem dann, wenn man ihm keine direkte Zuwendung zuteilwerden ließ. Ab und an roch er alle Dinge an, die er erreichen konnte oder leckte an ihnen. Außerhalb dieser seiner Welt fand er von sich aus kaum Kontakt.

Lange bemühten wir uns, sein Wahrnehmen mit dem gebündelten Lichtstrahl einer Taschenlampe zu lenken. Wir versuchten ihn an warme Gegenstände – z.B. einen in der Mikrowelle vorgewärmten Backstein oder an mit warmem Wasser gefüllte Flaschen – zu gewöhnen und ihn Wärme als etwas Angenehmes erleben zu lassen. Mit der Zeit ließ er auch brennenden Kerzen stehen, genoss mit gebührendem Abstand ihre Wärme und fügte sich allmählich in die „genießende Gruppe“ ein.

Es ist wohl so:

Sein Selbsterleben, vielleicht auch seine Bedeutsamkeiten und seine Entlastung verschaffte sich Johannes selbst. Anknüpfend daran – und weitgehend ohne Verbote auskommend – konnten wir einige Elemente daraus mit Musik, mit besonderen Farben der Sets und mit einer Atmosphäre der Zuwendung verknüpfen. Unser Ziel war, dass er besondere Stimmungen wie ein Fest oder einen Spaziergang in der Natur nicht mehr als erlebte Bedrohung abwehren musste, sondern sich diese mit der Zeit auch gefal-

len ließ. Ob er sie wirklich genoss und somit sich sein Wohlbefinden steigerte, das mochte ich damals nicht zu beurteilen. Für wärmende Zuwendung, ruhiges Sprechen, behutsames Berühren oder eine weiche Decke wurde er zunehmend empfänglicher.

Vielfach – auch in der Psychiatrie – erlebte ich, dass Genießen erlebtes inneres Freisein notwendig macht. Ein von Sorgen, Ängsten oder wahnhaften Alpträumen durchfurchtes und geplagtes Leben versperrt den Weg tatsächlich zum Genuss und lässt für Botschaften und Bedeutungen von außen kommend unempfindlich wie auch unempänglich werden. Eher strömt eigenes negatives Befinden nach außen und lähmt auch das der Anderen. Man fühlt sich an Erich Fromm erinnert, der zwischen biophilen und nekrophilen Menschen unterscheidet und letzteren in seiner Wirkung einmal sehr drastisch „wie nasse Lappen am Tisch der anderen“ beschrieb. (Erich Fromm: Anatomie der menschlichen Destruktivität. 1977, 366 ff.)

(4) Eine Heilpädagogin, in der Jugendpsychiatrie arbeitend, berichtete eindrucksvoll, wie belastend der gemeinsame Mittagstisch für sie sei, wenn magersüchtige Mädchen mit am Tisch sitzen. „Man kann kochen oder zubereiten, was man will – kaum steht das Essen auf dem Tisch und schon beginnt meine Paula drin herumzustochern und mit spitzer Gabel alle die Dinge auszusortieren und an den Tellerrand zu schieben, die sie diesmal wieder nicht essen will. Sie dürfen mir glauben, da vergeht mir jedes Mal wieder der Appetit! Man kann ihr nahezu mit nichts eine Freude bereiten!“

Für Angehörige wie für Betreuer ist es schwer, eigenes Genießen, Freuen und Wohlbefinden nicht teilen zu können. Es geht ja schließlich um Bedeutsamkeiten, Werte und geschätzte Inhalte. Man erlebt dies fälschlicherweise rasch als Angriff auf die eigene Person, auf das „gefühlte Betroffen- und Angerührtsein“ und damit auf den Kern seines eigenen Werte-Systems.

Eindrücklich sind dagegen die Mitteilungen des armlosen UNTHAN: „Ich fühle mich dem Vollmenschen gegenüber in nichts verkürzt... Noch nie habe ich einen Menschen gefunden, mit dem ich nach

Betrachtung der Umstände hätte tauschen mögen. Gekämpft habe ich redlich – mit mir selbst – mehr noch als mit der Umwelt; aber die feinsten Genüsse, die mir gerade aus dem Kämpfen infolge einer Armlosigkeit erwachsen sind, möchte ich um keinen Preis der Welt hergeben.“ (zit. von Peter Sloterdijk: „Du musst dein Leben ändern“ – 2009, 75)

Was für eine „Prophetie des Schwachen“! (nach Helmut Rockenschaub)

Genießen wie der Genuss sind gemeinhin so unmittelbar mit dem Schönen, Angenehmen und Positiven verbunden, dass es schwer fällt, sich das Gegenteil vorzustellen – Lust an Schmerzen, an der Depression oder an der Selbstverletzung (z.B. bei vor allem jungen Menschen, die sich selbst schneiden) zu erleben und dieses auch noch zu „kultivieren“.

Doch es ist so: Genießen ist ein überaus subjektives Erleben. „Die Bedingung dafür liegt im Individuum selbst!“ (Sören Kierkegaard; in: „Entweder-Oder“ – 2005, 732). Gleichzeitig dient es dem eigenen Selbst, beschenkt und bekräftigt es. Inwieweit man Genießen oder den erfahrenen Genuss mit einem anderen teilen oder es ihm auch nur vermitteln kann, gehört zu den eher offenen Fragen. Man sagt zwar „geteilte Freude sei doppelte Freude“ und „wem das Herz voll ist, dem geht der Mund über“. Zuerst jedoch gehört dieses Erleben der jeweiligen Person selbst, auch wenn es zur Mitteilung drängt. Der gemeinsame Applaus nach einem Konzert eint zwar die unterschiedlichen Besucher in diesem Augenblick zu einer wahren, fast verschworenen Konzert- oder Fangemeinde; dennoch geht man nachher wieder seine Wege – ein jeder in seiner Art bewegt, berührt oder auch beglückt. Gemeinsames Kennen und Erleben verbindet und dennoch bleibt man im Tiefsten seiner Seele für sich allein. Das ist der Preis, den wir als Individuen zu zahlen haben. Selbst zu sein – sei es in Trauer oder Freude – ist selten reines Vergnügen. Es kostet seinen Preis. Der Preis heißt letztlich bei aller Freude sehr oft Einsamkeit.

Was lernen wir daraus?

Ansprechen und zum Genießen einladen können meist nur Dinge und Situationen, die der eigenen Kultur bzw. der eigenen Welt entstammen. Zu große Fremdheit vermag Neugier zu wecken, vielleicht auch Staunen zu erzeugen; fürs Genießen allerdings fehlen meist der sichere Boden, die notwendige innere Ruhe und eine gemeinsame kulturelle Basis. Angst, Abscheu oder auch nur Missbefinden und Befremden vergrößern zusätzlich die Distanz. Man schiebt das Essen an den Tellerrand oder hält sich im übertragenen Sinne die Ohren zu, um bei sich und seiner Welt zu bleiben. Je mehr das Eigene dominiert, umso schwerer haben es ein Lied, eine Pflanze oder ein Ritual, ein Bild oder ein Bauwerk den anderen anzusprechen und ihn als Person in seinen Tiefen zu erreichen.

Doch so muss es nicht bleiben. Nicht nur bei behinderten Kindern hilft es, den möglichen Neins einladend wie auch auffordernd ein „Schau!“ oder „Horch!“ oder „Spürst du es?“ entgegenzusetzen und/oder **Spürinformationen** mit einem „fein“, „schön“ oder einem „mmm“ zu begleiten wie auch zu bestätigen.

Die Lust an sinnlichem Erleben ist so lange zu wecken, so lange sie durch Lebensumstände nicht total einzementiert und zur lähmenden Unbeweglichkeit geronnen ist. Es gilt aber auch auf *Grenzen* bzgl. sinnlicher Angebote zu achten. Sie sind dort erreicht, wo Sinnlichkeit versucht, die Souveränität des Selbst von anderen zu dominieren. Zu laute bedrängende Musik, zu massive Farben oder zu intensive Gerüche und Düfte stellen selbst das bestgemeinte heilpädagogische Wollen infrage. Wahre und inspirierende Beseelung kommt in anderem Gewande daher. Sie will den anderen in eine fein gestimmte innere Bewegtheit bringen und ihm zu neuen Empfindungs- und Erlebnisräumen verhelfen. Verzweckt präsentierte und instrumentalisierte Sinnlichkeit tritt entsprechend entschiedener und direkter, ja sogar berechnender auf und strebt gezielt nach einer fremdbestimmten Verhaltensänderung. Mir selbst hilft im Gegensatz dazu ein ungewöhnlicher Hinweis von Angelus Silesius:

„Ist der Mensch müßig, begreift ihn die Sache!“
Mit allzu viel Wollen geraten wir rasch in die Sackgasse und unser Bemühen an ein Ende. Einerseits ist das Wollen wichtig und richtig – andererseits aber ohne die Implementierung des Scheiternkönnens ideologiefähig. Es muss verantwortet werden. Und dennoch: Über noch so feste Mauern kann man ab und an vielleicht doch – symbolisch oder konkret – „Papierflieger“ hinüberschicken und so zumindest ein Zeichen des Lebens wie der Lebendigkeit senden.

Aus den bisherigen Überlegungen ergeben sich für den heilpädagogischen Alltag ganz klare Orientierungsmomente. Wer Staunen wie auch Genießen anregen will, sollte

1. sich allem voran um das Selbst des anderen wie auch dessen Stabilisierung und Kräftigung bemühen
2. zur Sensibilisierung aller Sinne vielfältig beitragen
3. Staunen wie auch Sinnlichkeit als Haltung immer wieder anregen
4. die Welt des anderen durch „Zeigen“ (Prange) neuer Inhalte bereichern
5. die Atmosphäre möglichst angstfrei gestalten
6. insgesamt für eine anregungsreiche, sinnliche Umwelt sorgen
7. wo immer es geht, sich um eine angstfreie Atmosphäre bemühen
8. die „sinnliche Umgebung“ weitgehend selbst sprechen lassen
9. den anderen Möglichkeiten vermitteln, Erlebtes gemäß dem eigenen Vermögen auszudrücken und so ein Sich-Isoliert-Fühlen zu verhindern
10. jede sinnliche Überforderung vermeiden – ganz im Sinne von „weniger ist mehr“!
11. vor allem aber selbst als Mensch wie als professioneller Helfer staunend, fragend, genießend und zutiefst dankbar durchs Leben zu gehen, um auf diese Weise selbst beseelend in der Welt zu sein

Genussfähigkeit als Schlüssel zum Wohlbefinden und Glück lässt sich leicht empfehlen; doch anordnen lässt es sich nicht. Sie steht in der Freiheit des einzelnen Menschen begründet und ist eng verknüpft mit dessen bisher gelebtem und erlebtem Leben.



Für einen selbst gilt: Sich zu verabschieden vom Definitiven und Diagnostischen, vom Feststellen und Bescheid-Wissen, will man sich immer wieder neu spüren und sich von dem, was man selbst nicht ist, ansprechen und berühren lassen. Das Ich sucht sein Pendant und der Mensch für sich formuliert Antworten – im Sinne von Wohlbefinden und Glück. Askese und Genuss wie auch Verzicht und Genießen sind sich dabei gerne übersehene und doch so notwendige, ja unverzichtbare Partner.

So lange Leistungen unser Leben dominieren und wichtiger sind als Gefühle, Erlebnisse und Empfindungen, haben wir es schwer, „Genussregale“ im eigenen Leben wie in der uns umgebenden Welt zu entdecken. Am Ende fahren wir wirklich an ihnen vorbei – und nicht nur in der Steiermark, sondern ganz konkret an einer bunt blühenden Wiese, am Nest brütender, sich streitender junger Spatzen, an einem Ort mit tröstlicher Musik oder am Bild eines Kindes mit hingebungsvoll gemalter Sonne. In der Folge bleibt das Buch unaufgeschlagen, das Gedicht nicht aufgesagt, das Märchen nicht erzählt, das Lied nicht gesungen, die Küche kalt und das Kind nicht geliebt. Reichtum wie auch Armut relativieren sich, werden sie vom Genießen im beschriebenen Sinne durchdrungen – vorausgesetzt, man erkennt im Einfachen einen großen Schatz und weiß diesen auch für sich schätzend zu genießen.

Vergessen wir nicht:

Jeder Sommer bringt leuchtende Farben, köstliche Früchte und würzigen Duft – dazu lassen jedes flache Land wie auch das Meer innehalten dank des weitgespannten, schier endlosen Himmels über uns.

Staunen und Genießen finden letztlich deshalb nie zu einem Ende – selbst „die Gräslein können den Acker nicht begreifen, aus dem sie sprießen“ (Hildegard von Bingen) – und dies nicht nur in der Steiermark, sondern überall dort, wo wir augenblicklich arbeiten, uns mühen und leben.

Der Autor



Dr. Dieter Fischer

Akad. Direktor, Dozent, Sonderpädagoge, Autor
(ehemals Universität Würzburg; FH Linz)

Altenbergring 58
D-97999 Igersheim
dgf-fischer@t-online.de

Dieser Artikel von Dr. Dieter Fischer wurde zuerst veröffentlicht in: Orientierung, Fachzeitschrift der Behindertenhilfe, herausgegeben vom Bundesverband evangelische Behindertenhilfe (BeB), Ausgabe 3/2013: Lebensqualität. Seiten 16 bis 19.
Mehr Infos zur Orientierung finden Sie unter www.beb-orientierung.de