

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Genuss durch Verzicht

Askese hat einen abschreckenden Ruf, denn sie wird oft genug als Selbstkasteiung missverstanden. Dabei ist sie eine Übung in Sinnlichkeit.

VON WILHELM SCHMID

 14. NOV 2018

Genießen? Wird nicht schon zu viel davon geredet? Um Missverständnisse zu vermeiden: Nicht ständig muss ein Mensch genießen, nicht unentwegt „gut drauf sein“. Genießen ist wunderbar, es ist auch wiederholbar, aber es ist nicht ständig möglich, es braucht Erholung. Ihm bereitwillig Pausen zu gewähren bereitet den Boden für künftige Genüsse. Die Pausen zu verweigern, führt zur Suche nach stärkeren Reizen, deren Genuss dennoch bald schal ausfällt.

Ein erfülltes Leben besteht darin, nicht immer nur zu genießen, sondern auch genussfreie Zeiten gut zu bewältigen. Selbst die schönsten *Schaumkronenerlebnisse* können unschöne Erfahrungen nicht ausschließen. Umgekehrt ist es wichtig, bei unschönen Erfahrungen das Schöne wieder zu suchen, das viel Kraft verleiht. Genussmomente rüsten Menschen außerdem bestens dafür, Herausforderungen zu bestehen, die auch bei einem genussreichen Leben nicht ausbleiben, darüber soll hier nicht hinweggetäuscht werden.

Zur Kunst, das Leben zu genießen, verhilft Askese. Sie hat keinen guten Ruf, daher nun der Versuch zu ihrer Ehrenrettung. *Übung*, das ist Askese, dem alten griechischen Ausdruck *askesis* entsprechend. Übung besteht im wiederholten Vollzug einer Verhaltensweise, um Fähigkeiten zu verbessern und Abläufe zur Gewohnheit zu machen. Im Sport ist die Bedeutung von Übungen bestens bekannt, und damit ist nicht unbedingt die Übung der Enthaltbarkeit gemeint, die in den Köpfen vieler für Askese steht. Obwohl eine solche beispielsweise beim Gebrauch von Techniken gelegentlich ratsam sein könnte.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
