

Impuls für die Woche ab dem 13. September 2020

Genieße das Leben

Vielleicht ein komischer Titel für einen Impuls in einer so außergewöhnlichen Zeit. Gerade jetzt, wo so viel, was wir sonst von Herzen genießen, eingeschränkt ist. Wir sollen Abstand von unseren Liebsten halten, Konzerte und andere Großveranstaltungen finden fast gar nicht statt und selbst ein Restaurantbesuch macht mit all den Einschränkungen nur halb so viel Freude. Und dürfen wir überhaupt genießen, während ein Virus zahlreiche Menschenleben fordert und auch in unserer Umgebung die Corona-Fallzahlen wieder deutlich steigen? Ich denke wir dürfen nicht nur – wir sollten sogar!

„Wer nicht genießt, wird ungenießbar“ heißt es in einem bekannten Sprichwort. Und auch wenn das natürlich überspitzt ausgedrückt ist, ist an dem Spruch viel Wahres dran. Genuss ist ein elementarer Bestandteil der Selbstfürsorge. Momente, in denen wir genießen, helfen uns gegen den Stress des Alltags und gönnen uns eine kleine Auszeit. Wer nicht für sich selbst sorgt, läuft Gefahr, dass er seinen Stress bei Anderen ablädt.

Wir leben in einer wunderbaren Welt, in der es, trotz der derzeitigen Einschränkungen, so viele Dinge zu genießen gibt. Wofür sollte Gott all die Vielfalt erschaffen haben, wenn wir sie nicht genießen dürfen? Die Bibel ruft uns sogar in mehreren Geschichten zum Genießen auf:

Im Buch Kohelet (2, 24-25) sagt Salomo: „Ist's nun nicht besser für den Menschen, dass er esse und trinke und seine Seele guter Dinge sei bei seinen Mühen? Doch dies sah ich auch, dass es von Gottes Hand kommt. Denn wer kann fröhlich essen und genießen ohne ihn?“ Der Genuss ist also sogar ein Geschenk Gottes. Wir dürfen dieses Geschenk annehmen, ohne uns schlecht zu fühlen.

Auch Jesus war ein genussvoller Mensch. Bei der Hochzeit zu Kana hat er, nachdem die Weinvorräte rasch aufgebraucht waren, für Nachschub gesorgt und Wasser in Wein verwandelt. An diesem Abend wäre wohl niemand verdurstet ohne dieses Wunder (es gab ja schließlich das Wasser). Nein, es ging allein um den Genuss, um einen schönen Abend mit Freunden, der dank Jesu Wunder wohl noch bis lange in die Nacht angedauert hat.

Natürlich gibt es in der Bibel auch zahlreiche Texte, die zu Genügsamkeit aufrufen und vor Verschwendung warnen. Aber ich denke nicht, um uns die Freude am Leben zu nehmen, sondern um den Genuss zu etwas Bewusstem zu machen.

Genuss braucht nicht nur Bewusstsein, er braucht auch Zeit und so möchte ich Sie einladen, sich in dieser Woche ganz bewusst Zeit zum Genießen zu nehmen. Am besten jeden Tag. Nicht trotz der widrigen Umstände, in denen wir alle zurzeit leben, sondern gerade deshalb. Zeit ein gutes Buch zu lesen, im Wald spazieren zu gehen, sich mit einer guten Freundin zu treffen oder ganz in Ruhe eine Folge der Lieblingsserie zu schauen. Ganz bewusst, und nicht nur nebenbei. Legen sie ihr Smartphone beiseite, schieben Sie die Gedanken an alle anstehenden Aufgaben weg und genießen sie den Moment.

Wann haben Sie sich so einen genussvollen Moment Auszeit das letzte Mal gegönnt?

Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch eine kleine „Genussübung“ mit auf den Weg geben. Alles was sie brauchen ist eine Rosine (oder auch ein Gummibärchen) und ein paar Minuten ungestörte Zeit für sich.

Erfassen Sie die Rosine nacheinander mit allen Sinnen. Schauen Sie sich die runzelige Oberfläche an. Fühlen Sie, wie weich die Rosine ist. Riechen Sie an ihr. Legen Sie die Frucht auf ihre Zunge und spüren Sie, wie sich die Rosine im Mund anfühlt. Nun zerbeißen Sie die Rosine schließlich zwischen den Zähnen. Welche Geschmacksnuancen nehmen Sie wahr? Konzentrieren Sie sich auf die Kaubewegungen und spüren Sie, wie die Rosine sich langsam auflöst. Dann schlucken Sie sie herunter und spüren Sie dem Geschmack nach.

Wie hat es sich angefühlt, eine Rosine so genussvoll zu essen? Hat sie anders geschmeckt als erwartet? Vielleicht gehen Sie diese Woche öfter mal Dinge nach dem „Rosinen-Prinzip“ an und versuchen sie ganz neu und genussvoll zu erleben.

Ich wünsche Ihnen eine wunderbare, genussvolle Woche!



Diese Andacht wurde vorbereitet von Judith Paetzold