

Schaukeln als Metapher der Lebensfreude

von Wilhelm Schmid

Diskurs | 21

Schaukeln? Es ist eine Freude! Wie viele andere kann auch ich kaum an einer Schaukel vorbeigehen, ohne sie wenigstens für ein paar Minuten in Schwung zu versetzen. Es ist eine Anmutung von Leichtigkeit, eine Ahnung von Schwerelosigkeit, eine Rückkehr in die unbeschwerte Kindheit, hin und her, auf und ab. Es ist eine Metapher für das Leben.

Das Leben ist eine Schaukel. Das macht seine Spannung aus. Nie bleibt es gleich, auch wenn es so erscheint. Mal ist die Gelassenheit da, dann wieder weg. Mal verfüge ich über Souveränität, dann wieder nicht. Jedes Selbstbewusstsein wird beizeiten wieder von Selbstzweifeln eingeholt. Ich suche nach Nähe, um mich nicht verlassen zu fühlen, und gehe auf Distanz, um mich wieder auf mich zu besinnen. Übertreibe ich es mit dem Ich, entdecke ich das Zusammensein neu. Zwar brauche ich Privatheit, um mich zurückzuziehen, aber auch Öffentlichkeit, um am allgemeinen Leben teilzuhaben. Ich will hinaus aufs Land, um zur Ruhe zu kommen, dann wieder zurück in die Stadt, um an Dynamik zu gewinnen. Kleine und größere Feste setzen den Alltag auf die Schaukel, bis er wieder willkommen ist, um sich vom festlichen Treiben zu erholen. Wenn Leben heißt, keinen Rausch auszulassen, ist Nüchternheit unverzichtbar, um wieder Atem zu schöpfen.

Mit dem hin- und herschwingenden Pendel einverstanden zu sein, ist die Voraussetzung für die Kunst, sich des Lebens zu freuen. Eine Veranlagung dazu ist hilfreich, aber entscheidend ist die *Übung*, wie bei allen Künsten. Für die, die sich in dieser Kunst üben, ist das Leben voller Sinn, unabhängig davon, ob es von sich aus sinnvoll ist. Auch die, die es eigentlich für sinnlos halten, können sich des Lebens freuen. Ein Missverständnis wäre gleichwohl die Erwartung, sich des Lebens *ständig* freuen zu können. Immerzu freudig zu sein, ist nur als Illusion möglich. Nicht nur die Anstrengung braucht Erholung, auch die Freude braucht sie, um die Intensität wiederzugewinnen, ohne die sie fade wird. Und, wichtige Frage: *Darf* man das überhaupt, sich in schwierigen Zeiten trotz allem des Lebens zu freuen? Aber wann, wenn nicht gerade dann? Woher sonst sollen die Kräfte kommen, das alles zu meistern?

Auch beim Schaukeln, das das Leben ist, ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Übung macht den Meister. Übung aber, das ist *Askese*, dem alten griechischen Ausdruck *Askesis* entsprechend. Übung heißt Wiederholung eines Verhaltens, um eine Fähigkeit zu verbessern und Abläufe zur Gewohnheit zu machen, über die nicht mehr nachgedacht werden muss. In der Musik oder im Sport ist die Bedeutung von Übungen bestens bekannt, auch Training genannt. Das hat mit Verzicht, der oft mit Askese assoziiert wird, wenig zu tun. Obwohl ein solcher manchmal ratsam sein könnte, etwa bei der Nutzung technischer Geräte, um nicht bloß ein *Homo faber*, ein technischer Mensch zu sein, eher ein *Homo universale* zu werden.

Wie an den Seilen der Schaukel, die ich fest umfasse, um den Aufschwung besser hinzubekommen, wieder und

wieder, kommt es auch fürs Leben auf die unverdrossene Übung an. Aus ihr erwächst das Können jeder Kunst, auch der Kunst der Lebensfreude. Die Vielzahl der Übungen summiert sich zu einer Veränderung. Auch die paar Minuten für das bisschen Gymnastik, mit dem ich jeden Tag beginne, sind wertvoller als der lange Lauf, zu dem ich mich ohnehin nie aufraffe. Die Askese hilft, in Schwung zu kommen, indem ein größeres Ziel in kleinere Etappen und kleinste Schritte und Handgriffe unterteilt wird, die mühelos zu bewältigen sind. Die Miniportionen verhindern den endlosen Aufschub, die gefürchtete *Prokrastination*. Keine riesige Aufgabe steht vor Augen, die mutlos macht, nur eine kleine, die überschaubar ist. Sich zu überfordern, führt hingegen dazu, die Anstrengung zu scheuen. Alles auf einmal tun zu wollen, mündet alsbald in Kapitulation. Beim Marathonlauf zum fernen Ziel einer realisierten Idee hilft es, sich das Ziel vorzustellen, nicht jedoch, schon dort sein zu wollen, ohne die zugehörigen Schritte zu machen.

Die Methode, mit stetigem Üben das Können zu steigern, ist auf das *Genießenkönnen* als Grundelement der Lebensfreude anwendbar. Sich wie in der japanischen Kultur einem Genuss in allen Details zu widmen, ist zweifellos die schönste Form der Askese. Interessiere ich mich haarklein dafür, wie der Kaffee von der Staude in die Tasse kommt, habe ich mehr von diesem Lebenselixier. Mit mehr Sinn für die Nuancen und mit größerer Geschicklichkeit verfeinere ich den Genuss und reduziere die routinemäßige Abstumpfung. Es handelt sich um Instrumente eines *asketischen Hedonismus*. Von Bedeutung sind dafür auch die Übungen der Zurückhaltung und des zeitweiligen Verzichts. Weniger kann tatsächlich mehr sein, auch beim Kaffee, etwa wenn eine Übersäuerung des Körpers droht: Ein paar Tage Askese und die frisch justierten Geschmacksnerven sorgen für mehr Genuss als zuvor. Weniger häufig ein tolles Essen zu genießen, steigert den Appetit. Weniger Sex intensiviert das Begehren. Weniger oft zusammen zu sein, ist der Freude daran förderlich. Der Verzicht auf alte Freuden macht neue zugänglich, beispielsweise bei einer Umstellung der Ernährung.

Es ist die Askese, die die Ekstase vorbereitet, immer von Neuem, denn sie ermöglicht, tief einzuatmen für den großen Genuss und die Vorfreude, etwas auszudehnen. Die genießerische Zurückhaltung, die *hedonistische Askese*, ist in der Lage, einen Höhenflug in die Länge zu ziehen und selbst auf dem Höhepunkt noch ein paar Momente länger zu verweilen. Jede und jeder weiß aus eigener Erfahrung, dass gerade nach einer Zeit asketischer Abstinenz, freiwillig oder unfreiwillig, eine ekstatische Intensität möglich ist, die ihresgleichen sucht. Insbesondere der Genuss körperlicher Begegnungen, *Fleshmeets*, kann umwerfend sein, wenn auf eine Weile der Entbehrung die begehrten *Filetstunden* folgen. Mehr Lust durch Askese ergibt sich daraus, dass die Lust, die nicht gleich genossen wird, anschwillt, bis es endlich soweit ist. Schon aus diesem Grund kann der Asket der größte Lustmolch sein.