

Einfach mal wieder genießen

Pure Lebensfreude oder doch lieber solidarische Dauerbetroffenheit?

Als ich die letzten drei Wochen in den skandinavischen Ländern Dänemark, Schweden und Norwegen unterwegs war, fiel mir insbesondere auf, dass die Menschen dort viel gelassener waren und wesentlich respektvoller miteinander umgingen. Egal ob im Supermarkt oder im privaten Rahmen, die meisten waren sichtbar freundlicher und wirkten um ein Vielfaches zufriedener als die Mehrheit der Einwohner hierzulande. Keine Beleidigungen im Straßenverkehr, kein Drängeln in den Geschäften, kein Meckern und Nörgeln, wenn mal etwas nicht so läuft und auch generell weniger spürbare Aggressivität, selbst in den größeren Städten, wie Malmö oder Oslo. Sogar als Gast fühlte ich mich irgendwie entspannter als zu Hause, denn die Zufriedenheit der Umgebung war auf angenehme Weise ansteckend. Da ich öfter auch beruflich dort unterwegs bin, kann ich mittlerweile sicher ausschließen, dass

dieser Effekt lediglich etwas mit dem eigenen Urlaubsgefühl zu tun hatte. Irgendetwas scheinen die Nordländer also anders zu machen, als wir hier in Deutschland. Etwas, dass sie ganz offensichtlich zufriedener und glücklicher leben lässt.

Authentisches Lebensgefühl

Sicherlich sind es viele Faktoren, die das Glückliche beeinflussen, aber einer der wichtigsten, wie ich finde, ist das Gefühl der Zufriedenheit. Und genau dieses scheint mir dort wesentlich öfters anzutreffen zu sein, als hierzulande. Speziell bei meiner Rückkehr und der Einreise in Deutschland festigte sich dieser Eindruck weiter in mir. Kurz hinter dem dänisch-deutschen Grenzübergang begegnete ich ihr wieder, dieser typisch deutschen Gereizt- und Genervtheit. Und das, obwohl wir objektiv betrachtet, ebenfalls in einem wunderschönen Land leben dürfen. Im internationalen Vergleich gesehen geht es uns doch eigentlich sehr gut. Wie kommt es dann, dass andere Nationen ganz offensichtlich glücklicher, zufriedener und unbeschwerter leben als wir, fragte ich mich in diesem Moment. Warum sind die Menschen hier nicht auch so entspannt?

Gedanklich reise ich ein paar Tage zurück und betrachte mir das Szenario auf einem der tollen Campingplätze, die wir dort besuchten. Ich sehe zum Beispiel den typischen Norweger, der nach einer arbeitsreichen Woche den angenehmen Luxus seines Campers mit einigen Bekannten genießt und so neue Kraft für die bevorstehende Woche tankt. Auch wenn viele der Fahrzeuge dort groß und teuer sind, geht es hier weniger darum, den eigenen Luxus vordergründig zur Schau zu stellen, getreu dem bekannten Werbeslogan: mein Haus, mein Boot, mein Auto. Man genießt, was man hat und insbesondere auch die wertvolle Zeit mit den Freunden. Doch nicht nur die Frischluftfans, selbst die Menschen in den umliegenden Häusern oder entlang der Stadtpromenade mit ihren Geschäften, Restaurants und Cafés genießen ihre Zeit. Kaum einer macht einen gehetzten oder gereizten Eindruck, übrigens auch im Alltag nicht. Ein kurzer Plausch ist immer drin, selbst wenn es zum Beispiel der Fahrer eines Liefer-Lkws in Schweden oder Norwegen sicher genauso eilig hat, wie seine deutschen Kollegen.

Das nordische Geheimnis des Genießenkönens

Wenn ich es auf einen kurzen Nenner herunterbrechen müsste, würde ich sagen, es ist diese Fähigkeit des Genießens und die Dankbarkeit, die dort wesentlich intensiver spürbar ist, als in den heimischen Breiten. Egal ob großes oder kleines Boot, Haus, Auto oder was auch immer. Man genießt, was man gerade hat und man darf es sogar zeigen, ohne dabei den Neid oder die Missgunst der anderen heraufzubeschwören. Niemand kommt um die Ecke und erklärt den „Genießern“, dass dieses Verhalten vielleicht gerade jetzt, angesichts vom Ukrainekrieg, Corona oder den Klimaproblemen ethisch und politisch nicht korrekt wäre. Keiner versucht, den anderen in irgendeiner Form dahingehend zu bekehren, dass „offene Zufriedenheit“ in diesen Tagen angesichts des weltweiten Leids wohl besser zu unterlassen wäre. Vermutlich würden sich dies die Nachfahren der Wikinger auch nicht gefallen lassen, denn trotz des Genusses auf der einen Seite, ist man sich der Verantwortung für Natur, Mensch und Klima auf der anderen Seite sehr bewusst. Man geht auch im Norden nicht leichtfertig mit Gefahren oder Ressourcen um, selbst wenn man es aufgrund des immenshohen

Anteils von natürlich produziertem Strom möglicherweise sogar könnte.

Warum ist das Genussgefühl (lebens)wichtig?

Die Fähigkeit das Leben in vollen Zügen genießen zu können, gerät trotz – oder vielleicht auch gerade wegen - des sehr hohen Lebensstandards in Deutschland hingegen immer mehr unter die Räder. Warum ist Genuss oder die Fähigkeit des Genießenskönnens eigentlich so wichtig? Der Genuss ist ein wichtiger Teil der Ausdrucksweise menschlicher Lebensfreude. Sie gibt einem im wahrsten Sinne des Wortes das Gefühl, mit sich selbst und dem aktuell Erlebten auf eine angenehme und energetisch bereichernde Weise rundum zufrieden zu sein. Man ist eins mit dem Leben. Es entsteht so ganz automatisch ein Zustand tiefer Verbundenheit und Akzeptanz, und genau der ist für ein gesundes und erfülltes Leben immens wichtig. Fehlt dieses Gefühl, so gerät der Mensch immer weiter aus der körperlich-seelischen Balance, was sich über einen längeren Zeitraum hinweg dann früher oder später auch körperlich spürbar machen wird.

Was hält uns Deutsche eigentlich davon ab?

Genau diese Form der Lebensfreude scheint in Deutschland für viele zunehmend weniger greifbar. Offener Genuss gerät, nicht erst seit dem Beginn des Ukrainekrieges, mehr und mehr in Verruf. Immer häufiger steht vielerorts die Frage im Raum, ob man das grundsätzlich noch sollte. Darf ich als verantwortungsvoller Mensch heute überhaupt Freunde treffen, sie umarmen oder gemeinsam Essen und Tanzen gehen, gerade jetzt, wo Corona laut Medienberichten schließlich immer noch eine akute Gefahr für vulnerable Gruppen darstellen könnte? Sollte ich noch verreisen in Zeiten, in denen unser Klima durch zusätzliche, vielleicht vermeidbare Belastungen in Gefahr zu sein scheint? Sind öffentliche Feste und Großveranstaltungen angesichts des Leids in der Ukraine überhaupt noch moralisch vertretbar? Die Auslöser und Gründe für einen kollektiven Verzicht auf Genuss und Lebensfreude sind augenscheinlich vielfältig. Offenbar genauso vielschichtig, wie die Möglichkeiten, damit umzugehen. Unsere skandinavischen Nachbarn jedenfalls scheinen einen entspannteren Weg gefunden zu haben, mit diesem moralischen Dilemma klarzukommen. Weniger hysterisch und prinzipbetont, dafür einfacher ein Stück weit

menschlicher und persönlicher, wie es ihrer naturverbundenen Lebensweise entspricht.

Ein lehrreicher Blick in die Natur

Blicken wir hierzu vielleicht mal wieder raus in die Natur. Auch sie nimmt Anteil am „Leid“ ihrer Umgebung. Im Unterschied zum Menschen allerdings nicht durch ständiges Kundtun wohlwollender Absichten oder durch mitleidiges „Händchenhalten“, sondern durch konkrete Taten. Ihre Hilfe entsteht nicht aus einem moralischen Schuldempfinden, statt dessen agiert sie aus dem tiefen system- und artenübergreifenden Bewusstsein heraus, dass alles immer mit allem anderen verbunden ist. Egoistische Alleingänge machen aus ihrer Sicht daher wenig Sinn, Selbstaufopferung aber eben auch nicht. Die Hilfe untereinander geht nie so weit, dass helfende Individuen sich oder ihre Lebensfreude / -grundlage dabei selbst aufgeben würden. Man hilft sich nicht um lediglich anderen beweisen zu können, wie „solidarisch“ man im Grunde seines Herzens doch ist. Die Notwendigkeit des Beweises alleine macht schon deutlich, welche Selbstzweifel viele Menschen in dieser Hinsicht häufig quälen. Welche Krise auch ansteht, das Leben geht in jedem Falle für Betroffene und Nichtbetroffene weiter. Aus natür-

licher Sicht macht es keinen Sinn, zugunsten eines anderen auf die eigene Lebensfreude zu verzichten. Was würde es jemandem, dem es schlecht geht auch nutzen, wenn er mitansehen müsste, wie es dem Helfenden „solidarisch“ nun ebenfalls schrittweise schlechter geht? Helfen bedeutet nicht, sich selbst aufzugeben. Wer materiell, mental und physisch irgendwann nichts mehr hat, kann logischerweise auch niemandem mehr helfen. Resignation, Frust, Wut oder Burnout sind die zwangsläufigen Begleiter einer derartigen „Daueraufopferung“.

Geteiltes Leid, ...

Viel sinnvoller erscheint es da, lieber die eigene Lebensfreude mit anderen zu teilen und nicht den mentalen Zustand des Leidens. Nichts ist so ansteckend wie ein freudiges Lachen aus tiefstem Herzen heraus, auch und gerade in Zeiten der Trauer und Verzweiflung. Wer hat es nicht schon erlebt, wie die liebevolle Unbedarftheit eines Kindes oder Tieres einem selbst aus so manch dunklem Gedankenverlies heraushalfen? Es ist Zeit, das Leben wieder auf eine neue, authentische Weise zu genießen, trotz, oder gerade weil, die eine oder andere Herausforderung auf die Menschheit wartet. Den Frust und den Ärger mal beiseitezulegen, und

sich auf ein Gefühl der Dankbarkeit und Zufriedenheit zu fokussieren, am besten gemeinsam mit anderen. Oft sind es dabei die kleinen Dinge, die bereits große Veränderungen bewirken können. Probieren Sie es aus und leben Sie gerade in diesen wunderschönen Sommertagen einfach mal wieder los. Genießen Sie Ihren Tag, und zwar heute, nicht irgendwann!

Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: www.der-natur-coach.de



Natur-Coaching

Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden

Hardcover, Februar 2017

Printausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1)

E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9)



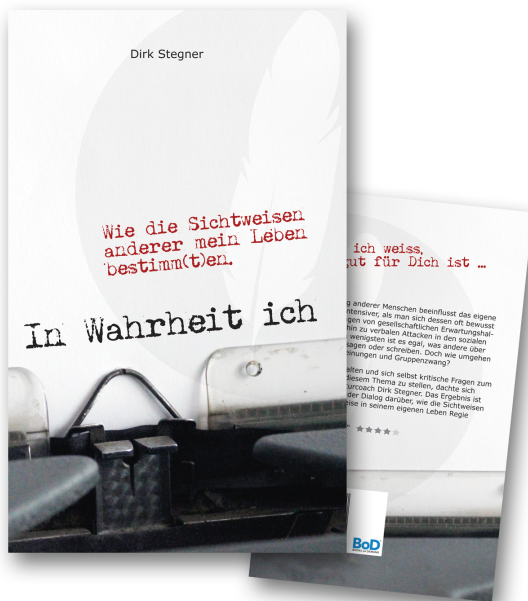
Weisheit zwischen Wald und Wiese

**Wie die Natur lernt und
was wir von ihr lernen können.**

Hardcover, November 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7481-1142-9)

E-Book (ISBN 978-3-7481-6990-1)



In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)



Trennungsgedanken

Über die Nebenwirkungen der Digitalisierung einer analogen Welt.

Taschenbuch, März 2020

Printausgabe (ISBN 978-3-7528-9886-6)

E-Book (ISBN 978-3-7504-4911-8)