

Ingrid Riedel

Geschmack am Leben finden

Erfüllte Momente entdecken

Patmos Verlag



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Überarbeitete und erweiterte Neuauflage des 2004 im Verlag Herder erschienenen gleichnamigen Titels.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Anna Sedneva / shutterstock

Gestaltung, Satz und Repro: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1422-1

Inhalt

Vorwort.	7
Einleitung	9
RIECHEN: Vom Duft des Lebens	15
SCHMECKEN: Vom Geschmack des Lebens	33
TASTEN: Von der Zärtlichkeit des Lebens	51
HÖREN: Vom Klang des Lebens.	69
SEHEN: Von der Schau des Lebens.	85
GLÜCK EMPFINDEN: Vom Auskosten des Lebens.	101
Exkurs: Zur Glücksforschung und den Fragen nach Achtsamkeit und Sinn	127
HEILEN: Geschmack am Leben wiedergewinnen	133
Vom Umgang mit Angst und Krisen	155
Anmerkungen.	165
Literaturverzeichnis.	173
Textnachweis	176

Vorwort

*Von deinen Sinnen hinausgesandt
Geh bis an deiner Sehnsucht Rand¹*

RAINER MARIA RILKE

So beschreibt Rilke in seinem Stundenbuch, wozu der Mensch aufgerufen ist: Von seinen Sinnen aufgefordert und wie beauftragt hinauszugehen in die Welt, ins eigene Leben hinein, in eine offene Weite hinein, deren Grenzen nur von der Sehnsucht überhaupt erahnt werden können: der Sehnsucht nach einem erfüllten Leben. Das ist das Besondere an der Sehnsucht, von der Rilke hier spricht, dass sie von den Sinnen ausgeht: Geh hinaus in die Wirklichkeit der Welt, begegne ihr sehend und hörend, riechend und schmeckend, sie berührend und dich von ihr berühren lassend – um zugleich dir selbst zu begegnen in all den Gefühlen, die dadurch ausgelöst werden. Hole die Welt in dich hinein, indem du sie wahrnimmst und erfährst mit allen deinen Sinnen. So wird sie auch Innenraum.

Als ich im Jahr 2004 meine Gedanken zu diesem Thema für die Erstauflage dieses Buches sammelte, war man in meinem beruflichen Umfeld – der Psychotherapie im Rahmen der Tiefenpsychologie – wenig darauf eingestellt, den Zugang zu dem, was das Leben erfüllen kann, über die Sinneswahrnehmung zu suchen, vielleicht, weil dieser Zugang als zu einseitig „extravertiert“ erschienen wäre.

Diese Einstellung ist inzwischen im Wandel begriffen. Eine Erkenntnis der Neurowissenschaft lässt sich in ihren Konsequenzen nicht mehr übersehen: Sind doch unsere Sinneswahrnehmungen mit dem limbischen System unseres Gehirns verknüpft. Lösen die körperverbundenen Emotionen doch unmittelbar Gefühle aus, sobald wir sie verspüren, und verbinden sich so mit allem, was uns im Leben etwas wert ist. Über die Sinne holen wir die Außenwelt in unsere Innenwelt hinein.

Sie wird mit unserer inneren Welt verbunden. „Ich fühle, also bin Ich“², so betitelte der bedeutende Vertreter der affektiven Neurowissenschaft, Antonio Damasio, eine seiner bahnbrechenden Veröffentlichungen über eben diese Zusammenhänge.

„Von unseren Sinnen hinausgesandt“ lade auch ich mit diesem Neuentwurf des Buches dazu ein, unserer Sehnsucht nach einem erfüllten Leben mit allen Sinnen weiter zu folgen.

Ingrid Riedel

Einleitung

Geschmack am Leben finden: Gibt es überhaupt etwas, das wir einem Menschen mehr wünschen? Wie aber kommt man auf diesen Geschmack? Und wie kann man ihn wiederfinden, wenn er verloren gegangen wäre?

Suchende, die von weit hergekommen waren, um den berühmten Philosophen Heraklit nach den Möglichkeiten, glücklich zu werden, zu befragen, fanden diesen zu ihrer Überraschung in der Küche seines Hauses vor, wohin er sie einlud. Als er deren Verblüffung bemerkte, beruhigte er sie mit der Bemerkung: „Auch hier sind die Götter.“ Wenn wir danach fragen, wie wir Geschmack am Leben bekommen oder – vielleicht nach einer großen Enttäuschung – wiederbekommen können, sollten wir den Gang in die Küche nicht scheuen, sollten wir nicht so tun, als wäre er banal: Vielleicht findet sich da doch etwas, was uns, auch nach durchwachter Nacht, wenigstens ein bisschen (also für einen Bissen) wieder schmecken könnte.

Bot mir doch ein lieber Mensch, als ich mitten in der Nacht mit einem Albtraum erwachte, einfach einen Apfel an, der mich, als ich herzhaft hineinbiss, rasch wieder zu mir brachte.

Riechen und schmecken: Zwei elementare Zugänge zum „Geschmack am Leben“! Auch weil die entsprechenden Geschmacks- und Riechvorgänge direkter als alle anderen Sinneswahrnehmungen mit den emotionalen Zentren unseres Gehirns – dem limbischen System – verschaltet sind, möchte ich sie in diesem Buch mit meinen Leserinnen und Lesern gemeinsam wiederentdecken, dazu die übrigen elementaren Wahrnehmungsvorgänge, die des Hörens, die des Sehens und, last not least, den allerursprünglichsten, die des Berührens, den Tast- und Streichelsinn, das Organ der Zärtlichkeit.

Hiermit beginnt für das Kind die Entdeckung der Welt; hierin lässt sie sich wiederentdecken. Auch von dem Erwachse-

nen lässt sie sich wiederentdecken, selbst nach einer Verstörung oder einer Entfremdung von den Sinnen, die oft eine Entfremdung von den Emotionen, von den warmen, starken und tiefen Gefühlen ist, was sich in dem viel beklagten Gefühl einer „inneren Leere“ äußert. Dann ist der Geschmack am Leben gründlich verloren.

So möchte ich denn in diesem Buch mit einer Entdeckungsreise durch die fünf Sinne beginnen – für viele wird es hoffentlich eine Wiederentdeckungsreise sein – und dabei zu erkunden suchen, ob es nicht auch auf dem Wege der fünf Sinne Zugänge zum Sinn zu gewinnen gibt. Der Sinn ist schon in Sicht, wenn es uns gelingt, den „Geschmack am Leben“ grundsätzlich wiederzugewinnen, dasjenige am Leben, was uns schmeckt.

Von hier aus könnte auch ein Weg zum Glück in diesem Leben führen, den ich in einem eigenen Kapitel bedenken möchte, damit diejenigen, die aufgebrochen sind, das Glück zu finden, sich nicht mit den guten Düften und Geschmäckern, die in der Küche vorzufinden sind, begnügen müssen. Zudem will ich hierbei auf die Beschreibung einiger hirnphysiologischer Zugänge zum sensorischen Erleben des Glücks nicht verzichten.³

Über die Sinne führt der Weg nicht nur direkt zum emotionalen Erleben des Menschen, sondern auch zu seinem Selbsterleben, dazu, dass jeweils ich selbst es bin, die riecht, schmeckt, hört, sieht und schließlich die Welt berührt und zuinnerst von ihr berührt werden kann. Denn wenn ich zuinnerst berührt und von daher fähig werde, auch andere anzurühren: Dann bin ich im Leben angekommen, bin wieder auf den Geschmack gekommen, zu leben.

Über die Sinne kann ein Mensch wieder zu sich kommen, auch wenn er sich verloren hat. Über die Sinne kann ein Mensch wieder in Übereinstimmung mit sich selbst und mit seiner lebendigen Leiblichkeit gelangen. Was würden wir einem Patienten – falls wir beruflich als Ärzte oder Psychotherapeuten arbeiten – dringender wünschen, als dass er den „Geschmack

am Leben“ wiederfindet, den er wegen physischer oder psychischer Beschwerden verloren hat, der ihm oder ihr „vergällt“ wurde – auch dies ein Ausdruck des Schmeckens –, vielleicht im Moment so sehr, dass er sein ganzes Leben am liebsten loshaben möchte.

Die Selbstentfremdung von der eigenen Körperlichkeit mit ihren fünf Sinnen kann so weit gehen, kann so qualvoll sein, dass Menschen sich selbst Verletzungen zufügen, nur um sich wieder spüren und wieder zu sich selbst kommen zu können. Auch manche extreme Sportart dient diesem Sich-wieder-spüren-Lernen in den eigenen entfremdeten und abgestumpften Sinnen. So mag es uns nicht verwundern, dass man mit solchen Menschen, die früh in ihrem Selbsterleben gestört sind, aus therapeutischen Gründen zum Beispiel Drachenfliegen oder Windsurfen übt, um sie im Erleben von Wind und Wasser, diesen tragenden und zugleich herausfordernden Elementen, wieder erfahren zu lassen, was Geschmack am Leben sein kann. Das Erlebnis des Schwebens über den Elementen, die Erprobung des Gleichgewichtssinnes kommt hinzu und kann den Menschen auch innerlich wieder ins Gleichgewicht bringen.

So versuche ich letztlich, den „Geschmack am Leben“ als ein Sensorium zu verstehen, das auf einen „Sinn fürs Leben“ überhaupt übertragbar ist: als einen zentralen Wert, den ich als Therapeutin meinen Patienten, darüber hinaus aber allen meinen Mitmenschen neu ans Herz legen will. Aus diesem Zielwert „Geschmack am Leben“ ergeben sich bei näherem Hinsehen nicht nur hedonistische, sondern auch ethische Konsequenzen – so wie es schon für die frühe griechische Philosophie, für die Anfänge des Nachdenkens über Lebenskunst galt.

Wollen wir vom Bild des Essens ausgehen, dann werden wir den Geschmack am Leben am stärksten nicht als einsame Genießer, sondern am Tisch mit Familie oder mit Freunden empfinden. Geschmack am Leben zu haben setzt voraus, Mitmenschen zu haben, von Beginn an – hoffentlich – Eltern, die uns großgezogen, ernährt und beschützt, die uns als Kind zärt-

lich berührt haben und von uns zärtlich berührt worden sind, wie wir es später im Austausch mit Freunden und Freundinnen, Partnerinnen und Partnern selbst erfahren und tun.

So ging es allen von der Coronakrise Betroffenen – uns allen – empfindungsmäßig sehr nahe und sehr tief, als wir erlebten, worauf wir alles an sinnenhafter Berührung wegen der hohen Ansteckungsgefahr verzichten mussten: auf vertraute Nähe am Tisch, aber schon beim Ankommen am Eingang des Hauses auf das gewohnte Händeschütteln, die Umarmungen und die Begrüßungsküsschen mancher Art. Hier spürten wir, was uns diese sinnhaften Kontakte und Berührungen wert sind, auch zur Erfahrung unserer selbst und in unserer Bezogenheit zu anderen. Unter einer wachsenden sozialen Isolierung litten zahlreiche Menschen während dieser Krisenzeit so sehr, dass es darüber manchmal zu einer Entfremdung von sich selbst kam, die große Angst auslösen und diesen Menschen den Geschmack am Leben gänzlich vergällen konnte.

Auch ist es eigentlich nicht möglich zu genießen, wenn man andere danebenstehen sieht, die hungern. Die Bereitschaft, den Geschmack am Leben zu teilen, soweit wir es vermögen – materiell und geistig –, liegt in der Konsequenz dessen, dass wir jedem Mitmenschen den „Geschmack am Leben“ nur wünschen können: Nur dann wird es der Geschmack an einem *guten* Leben sein.

So ist auch der Einbruch des Ukraine-Krieges für zahlreiche Menschen dort, aber auch hier ein Grund, den Geschmack am Leben gründlich infrage zu stellen. Dass die Getreideernte eines Landes nicht zu den Hungernden in anderen Ländern transportiert werden kann wegen Zerstörung und Blockierung der Häfen und weil, weit darüber hinaus, die körperliche Unversehrtheit, ja das Leben und Überleben wohl Hunderttausender von Menschen infrage gestellt wird um der Gebietserweiterungswünsche eines Imperiums willen, das ist mit dem Geschmack und dem Sinn des Lebens von uns allen heute nicht mehr zu vereinen.

Einer deutschen Familie in Potsdam schmeckte es erst dann wieder, als sie einer geflüchteten Musikergruppe von fünf Ukrainerinnen und Ukrainern ein gemeinsames Abendessen ermöglichte, die sie in ihr altes, nach dem Tod des Vaters leer stehendes Elternhaus aufgenommen hatte – in das Haus, das sie eigentlich hatten verkaufen wollen. Jetzt war da mit der Aufnahme dieser geflüchteten Menschen das Leben und der Geschmack am Leben für sie selbst wieder eingekehrt.

Dieses Buch will dazu beitragen, den Geschmack an einem guten Leben zu gewinnen – oder ihn doch wiederzugewinnen, allem Entgegenstehenden zum Trotz –, um ihn vielleicht sogar noch ein wenig zu verfeinern, um die Frage nach dem Sinn nicht aus den Augen zu verlieren.

„Sinn“ kommt vom mittelhochdeutschen „sinnan“ und bedeutet: fahren, gehen, streben. Dabei handelt es sich um eine zielgerichtete Fortbewegung, die um ihrer selbst willen geschieht. Sinn entsteht also aus all den Erfahrungen des Fahrens, des Reisens, der Erkundungen, der Entdeckungen. Es sind aber nicht nur die Funde, die wir nach der Reise mit nach Hause nehmen können, worin der Sinn einer Reise besteht. Der Weg ist auch hier das Ziel. Leben besteht darin, unsere fünf Sinne zu gebrauchen, um Begegnung mit der Welt zu erfahren, das Echo dieser Begegnungen in unseren Emotionen, unserer Psyche und unserem Geist wahrzunehmen. Das heißt, auf den Geschmack am Leben überhaupt zu kommen, von den Sinnen gleichsam zum Sinn.

Nimmt man noch die Bedeutung des Wortes „sinnen“ hinzu, nämlich, den Sinneseindrücken als Erfahrungen nachzugehen, so gilt es, die Welt durch eine veränderte und vertiefte Wahrnehmung sinnhaft zu erfahren: „Im Universum werden die tausend kleinen, verwunderten Stimmen der Erde laut“, so lässt Camus im *Mythos von Sisyphos* seinen auf den ersten Blick so tragisch gestraften Protagonisten schließlich wieder erfahren, „seine Umgebung, die ihm unter dem Druck der absurden Verhältnisse als eine tote Einöde erschien, belebt sich wieder aufgrund einer veränderten Wahrnehmung“.⁴

Dieses Buch will also vor allem anderen zu einem bewussten Umgang mit den Sinnen anregen und die Freude daran noch vertiefen, bis dahin, dass wir letztlich auch die Erfahrung von Sinn damit verbinden können. Dies reicht vom erfüllten Augenblick bis zur Erfahrung sinnhafter Existenz überhaupt. Und es ereignet sich innerhalb einer differenzierten Körperlichkeit, zu der alle damit verbundenen Sensoren der Wahrnehmung gehören.

Die Gedanken zu diesem Buch verdanken sich einer Reihe von Seminaren (vor allem im Rahmen der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie (IGT)), in der ein bewusster Umgang mit den Sinnen gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bedacht und auch erprobt wurde, sodass vor allem die miteinander ausgetauschte Erfahrung in Erzählung von Erlebtem und spontanem Einfall den Modus des Gesprächs bestimmte, in den die Reflexion bereits vorliegender Forschungsergebnisse von Fall zu Fall einbezogen wurde.

Die Literatur zu dem Themenkreis bezieht sich zunächst auf die Zugänge zu den Sinnen, wie sie seit den Jahrzehnten nach der zweiten Jahrtausendwende wachsend entdeckt und weiter beforscht wurden. Sie haben – seit der Erstauflage dieses Buches damals – ihre Gültigkeit und Relevanz bis heute nicht verloren, auch wenn sich weitere Differenzierungen laufend ergeben. Die Bedeutung der Sinne für Behandlung und Therapie bestimmter physischer und auch psychischer Störungen wird weiter erkannt und weiter erschlossen, sodass ich auf die hierzu erscheinende Literatur an vielen Stellen nur hinweisen kann.

RIECHEN: Vom Duft des Lebens

Hochsommerliche Rosenblüte auf der Insel Mainau.⁵ Ich mache der still gewordenen Insel, die tagsüber von Besuchern überfüllt war, einen Abendbesuch. Schon befeuchtet Tau die Wiesen, wie ich es an meinen Füßen in den offenen Sandalen spüre, doch ist es angenehm nach der Hitze des Tages. Der Duft von Gras, irgendwo gemäht, und von warmer, feuchter Erde steigt in den Abend auf. Bei sinkender Sonne werden alle Farben mit rötlichem Licht übergossen und glühen darin auf.

Die Rosen! Auf hüfthohen lockeren Sträuchern duften sie mir entgegen, purpurn und altrosa, auf schulterhohen Stöcken, gelb und weiß, prall gefüllt und offen mit weit ausgebreiteten Blütenblättern, umgeben von Knospen und Aberknospen. Um ihren Duft einzuatmen, beuge ich mich über sie, bis ich ganz darin eintauchen kann. Nie atmen wir tiefer ein, als wenn wir einen Duft genau wahrzunehmen suchen, als wenn ein Duft uns beglückt. Und nun beginne ich das Spiel: Welche der Rosen duftet wohl am feinsten, am frischesten, welche am fülligsten? Was ist die Duftnuance, die eine soeben aufgeblühte von einer voll erblühten Rose unterscheidet? Und gibt es nicht noch einmal eine feine Veränderung in der Intensität, wenn der Duft einer leise welkenden Blüte entströmt?

Wonach duften die Blüten? Unsere Sprache hat keine eigenen Worte dafür, das Rosenaroma ist mit nichts anderem vergleichbar als mit sich selbst. Eine Rose also bei ihrem Eigennamen benennen! An diesem Abend auf der Insel Mainau tauche ich, von Rosenblüte zu Rosenblüte kostend, in eine wahre Symphonie von Düften ein.

Wie passt doch dazu das spontane Gespräch mit der jungen Frau, die sich mir – auch eine der späten Besucherinnen der

Insel – bei diesem Abendspaziergang über die duftende Mainau angeschlossen hat. Das Gespräch darüber, dass wir, wenn wir Düfte wahrnehmen, immer mehr im Jetzt zu leben lernen, im Duft und in der Schönheit solcher Augenblicke, die wir nur aufnehmen und wahrnehmen, wenn wir sie in dem Moment aufnehmen, in dem sie uns gegeben sind. Dann aber unverlierbar. Jetzt gilt es, den Duft dieser Rosen wahrzunehmen, auszukosten, der sich im kühleren Hauch nach dem heißen Tag in besonderer Reinheit entfaltet, während die Sonne schon am Sinken ist. Bei Einbruch der Dunkelheit werden wir die Insel verlassen müssen. Und morgen, übermorgen sind wir schon nicht mehr da, an einem anderen Ort, und auch diese Rosen und ihr Duft werden sich schon wieder verändert haben.

Ich füge unserem Gedanken über das Jetzt des Duftens und Riechens noch hinzu, dass ich dieses Sein im Jetzt mit den Jahren immer besser erlernt habe, gerade auch im Wachwerden für die vergehenden Düfte, die des Frühlings z. B., und die begrenzte Lebenszeit, die wir Menschen haben. Wann soll denn das Leben stattfinden, wenn nicht jetzt – jeweils jetzt? Früher hatte ich öfters das eine, das heute hätte gelebt werden können, verschoben und aufgespart, um vermeintlich weiter reichender Pläne und Ziele willen, nach deren Erreichung ich glaubte, alles nachholen zu können. Dies gelang aber nur zum Teil oder gar nicht. Diese ganze Einstellung, vieles aufzusparen und aufzuschieben, erscheint mir heute als nicht ganz lebensgerecht.

Gewiss wird man sich nicht während einer knappen Prüfungsvorbereitungszeit zu einer Fernreise verführen lassen, wohl aber zu einem Abendspaziergang unter Bäumen und vielleicht entlang an duftenden Gärten. Warum sollte man sich dies entgehen lassen? Es wird zum tieferen Durchatmen verführen nach dem langen Sitzen am Tag, bei dem Lunge und Zwerchfell vielleicht recht eingezwängt waren, und wird gewiss auch den Geist wieder freier und aufnahmefähiger machen. Wie wir heute wissen, sind Geruchssinn und Gedächtnis im Gehirn eng miteinander verbunden. Dies kann nachdenklich

machen. Besonders das Gedächtnis für emotional besetzte Erlebnisse ist oft mit Geruchserinnerungen verknüpft, mit genau der Region, die man früher als das „Riechhirn“ bezeichnete. Heute gebraucht man den umfassenderen wissenschaftlicheren Begriff des „olfaktorischen Kortex“.

In diesem Moment sagt die junge Frau, die mit mir durch den Abend geht: „Ja, eben wegen dieser größeren Fähigkeit, im Jetzt zu leben, bin ich gerne mit älteren Menschen zusammen, die das oft schon ganz gut können.“

Gemeinsam nehmen wir nun den äußeren Weg am See, auf dem Rückweg von der Insel zum Bootssteg. Die Abendbrise trägt uns den unnachahmlichen, feuchtwürzigen Geruch einer so weiten Wasserfläche in die Nase, wie es der Bodensee ist, der uns nun zur Linken liegt und leise heranrauscht.

Ich muss noch darüber nachdenken: Geruchssinn und Gedächtnis sind also nahe miteinander vernetzt. Dazu fällt mir Isabel Allendes Romanfigur aus *Fortunas Tochter* ein. Eliza Sommers verfügt über zwei hervorstechende Fähigkeiten: ein gutes Gedächtnis und ein ausgezeichnetes Geruchsvermögen. Wusste die Schriftstellerin um diesen engen Zusammenhang, wie er der heutigen Hirnforschung bekannt ist, oder hat sie ihn selbst an bestimmten Menschen beobachtet? Wir erinnern uns auch an den Romanhelden von Marcel Proust aus *Die Suche nach der verlorenen Zeit*, dem über dem Geruch bzw. Geschmack der Petite-Madeleine-Küchlein, aufgeweicht in Tee, all die Geschehnisse seiner Kindheit einfallen, die bis dahin gänzlich vergessen schienen.

Da fällt mir aber auch die Frau ein, von der ich las, dass sie Rosenduft kaum ertragen könne, erinnere er sie doch immer an die Beerdigung ihrer Mutter, bei der sie sich dieses Duftes zum ersten Mal bewusstwurde. Auch Schmerz und Trauer können durch einen Duft erinnert und immer neu geweckt werden.⁶ In den letzten Jahrzehnten ist eine ganze Forschungsrichtung darüber entstanden, wie Geruchssinn, Ängste und Depressionen zusammenhängen können.⁷