

Der Sinn der Sinne

Eine philosophische
Anleitung zur
Sinnlichkeit

Sich am helllichten Tag nackt zwischen zerwühlten Laken räkeln ... in wohliger Selbstgenügsamkeit vor sich hindämmern ... Champagner zur Rechten, einen Menschen unserer Wahl zur Linken ... kein Wecker, kein Handyklingeln, nichts. Nur fühlen, riechen, schmecken. Das reine Paradies. Ein Traum?

Langsam öffnen wir erst das eine, dann das andere Auge. Und stellen fest: Die Wirklichkeit sieht meist anders aus. Entsinntlich. Durchgetaktet, strukturiert. Das Credo der Leistungsgesellschaft lautet: Sich bloß nicht gehen lassen, bloß nicht emotional werden – erst recht nicht unter der Woche. Dafür viel Sport und viel Gemüse.

Sind wir noch ganz bei Trost? Haben wir verlernt, wofür es sich zu leben lohnt? „Das Leben ist kurz!“, erkannte schon Sene-

ca (etwa 0–65 n. Chr.) Unsere Zeit auf Erden ist zu kostbar, um sie mit Effizienz zu vergeuden. Das wissen wir natürlich. Was wir aber oft nicht mehr wissen, ist, wie es anders geht. Wir sind viel zu verkopft. Leidenschaft, Triebhaftigkeit und Sinnes-taumel passen irgendwie nie so richtig in unseren Terminkalender. Anstatt unserem/r Angebetete/n eine Liebeserklärung zu machen, machen wir lieber erst mal die Steuererklärung. Statt genüsslich eine selbst erfundene Spaghettisoße zu zaubern, kaufen wir ein Kochbuch nach dem anderen. Wenn wir schon so weit abgestumpft sind, dass wir ein Achtsamkeitstraining benötigen, um unsere Sinne aufzuwecken, sollten wir unseren Lebensstil einmal gründlich überdenken. Was können wir tun, um uns (wieder) auf den Geschmack zu bringen? Die Philosophin empfiehlt zwei Methoden, die nach Lust und Laune miteinander kombiniert werden können.

Method 1: Mehr Erotik, die Herrschaften! Platon (428/427–348/347 v. Chr.) pries Eros als großes göttliches Wesen (daimon megas), das zwischen der Welt der Götter und der der Menschen vermittelt. Der himmlische Eros bringt uns dazu, das Schöne in seiner ganzen Vielfalt zu begehren. Nicht nur den wohlgestalteten Körper, sondern auch die schöne Seele des/r anderen. Wer nur sexuell begehrt, ohne für die seelisch-geistige Schönheit eines Menschen zu brennen, hat nichts verstanden. Erotik hat nichts mit Beate Uhse zu tun, sondern mit wahrer Liebe: einer Aktivität, bei der Geist und Sinne gleichermaßen beteiligt sind. Es gilt, in der geliebten Person – wie in einer Symphonie oder einem Gemälde – eine nie versiegende Inspirationsquelle zu entdecken, von der man nie genug haben kann.

Die Kunst des Liebens besteht darin, sich einen Menschen nach und nach vertraut zu machen. Sich leidenschaftlich für die Gefühle und Gedanken des anderen zu interessieren. Sich nach seinem Körper, seinem Lachen, seinen Gesten zu sehnen.

Wenn wir zu kontrolliert, zu leistungsorientiert sind, verlässt uns der Eros irgendwann. Dann hat das Leben weder Sinn noch Sinnlichkeit. Schauen wir also nicht ständig auf die Uhr. Schenken wir unserer Liebe die Zeit, die sie braucht, um sich zu entfalten.

Method 2: Berauscht euch! Nicht nur die Liebe aktiviert die Sinne, sondern auch der Rausch. Wer nie die Nächte durchzechet, durchtanzt oder durchsungen hat, weiß nicht, was ihm entgeht: die Bekanntschaft mit Dionysos (Bacchus), dem Gott des Weines, der uns Rausch, Raserei, Feierwut beschert. Die Erfahrung des Dionysischen bringt die Ideale der rationalen Kontrolle, der Selbstbeherrschung und der logischen Transparenz ins Wanken. Sie sprengt die Normalität des Alltags, all der banalen Aufgaben, Pflichten und Zwänge. Dionysos fragt nicht erst höflich, wann es uns denn passen würde, berauscht und enthusiasmiert zu werden – er bemächtigt sich unserer einfach. Er zwingt uns praktisch dazu, Stress und Sorgen zu vergessen – und uns daran zu erinnern, wofür es sich zu leben lohnt: Alkohol. Tabak. Sex. Alles, was unser reibungsloses Funktionieren beeinträchtigen könnte. Genüsse, „in denen etwas Ungutes zur Quelle triumphaler Lust wird“, wie der österreichische Philosoph Robert Pfaller (*1962) schreibt.

Die (Wieder-)Entdeckung des Genießens ist natürlich nicht ungefährlich. Wer einmal ordentlich auf den Putz gehauen hat, wird das bald ein zweites Mal tun wollen. In den Worten Friedrich Nietzsches (1844–1900): „Der Mensch ist eben ein ‚unermüdlicher Lustsucher‘, und jeder Verzicht auf eine einmal genossene Lust fällt ihm sehr schwer.“ Eben. Was nach mehr verlangt, könnte unsere animalische Natur zum Vorschein kehren. Es könnte Schaden an unserem Image, unserer Gesundheit anrichten. Aber wie hoch ist der Schaden, den die maßlose Mäßigung verursacht?

In Zeiten mentaler Übersteuerung ist es nicht leicht, sich einfach fallen zu lassen. Einfach nur Sinneswesen zu sein. Eros und Dionysos ermutigen uns, das ein oder andere Verbotsschild von dem, was wir „Leben“ nennen, zu entfernen. Bedenken wir: Nur wenn wir das Sinnliche, Leidenschaftliche, Irrationale, Unkontrollierbare als Teil unserer selbst erkennen, können wir dem Schlimmsten entgehen. Der Gefahr, nicht gelebt zu haben.

Rebekka Reinhard