

Thomas Hohensee  
Der Weg  
des Lebens-  
künstlers

Gelassen und  
kreativ durch  
jede Krise

nymphenburger



unser Held die Gelegenheit, pflückt eine Frucht und sie schmeckt köstlich.

Das ist es, was ich Lebenskunst in Vollendung nenne; denn wie leicht ist es, die Chancen der Gegenwart zu verpassen; wie schnell vergisst man, sich des Lebens zu erfreuen, obwohl dies möglich wäre; und wie oft denkt man stattdessen ausschließlich an die Schrecken der Vergangenheit oder fürchtet die Zukunft und den Tod.

Das Leben bietet viele verschiedene Erfahrungen: schöne und schreckliche, gefährliche und harmlose. Man kann sich entweder der Vergangenheit, der Zukunft oder der Gegenwart zuwenden. In jeder dieser Zeitdimensionen findet man sowohl Positives als auch Negatives. Man hat die Wahl, womit man sich näher beschäftigen will.

Die Vergangenheit birgt nicht nur

Erschreckendes oder gar Traumatisches, sondern auch unzählige erfreuliche Erinnerungen. Blickt man auf das Angenehme zurück, verwandelt sich der Tiger in eine Katze. Dasselbe ist möglich, wenn es gelingt, das Unangenehme nicht zu dramatisieren. Oft macht man aus einer Katze einen Tiger oder aus einer Mücke einen Elefanten. In diesen Fällen ist es hilfreich, das Ganze wieder umzukehren. Alles Negative kann zum Ausgangspunkt für etwas Besseres werden. Die Vergangenheit mit anderen Augen zu sehen und damit zu verwandeln, bietet eine große Chance.

Die Zukunft bringt nicht nur am Ende den Tod, sondern eine lange Reihe glücklicher Momente, wenn man sein Bewusstsein dafür öffnet. Indem man die Aufmerksamkeit auf die erfreulichen Aspekte richtet, verliert das Kommende seinen Schrecken. Andernfalls

kann es die Gestalt eines gefährlichen Tigers annehmen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind nicht automatisch gut oder schlecht. Es kommt darauf an, was man daraus macht.

In der Parabel stellen die wilden Erdbeeren zunächst nicht mehr als eine Gelegenheit für mögliches Glück dar. Erst indem die Person ihre Hand danach ausstreckt, wird die Gegenwart köstlich. Nur so entfaltet sich das Potenzial des Augenblicks. Die Geschichte scheint uns also nahezu legen, in der Gegenwart zu leben. Das ist in der Tat vom Grundsatz her empfehlenswert. Dennoch ist es wichtig, auch hier zu differenzieren. Die Gegenwart ist nicht gleichförmig, sondern bietet einen bunten Strauß positiver und negativer Möglichkeiten. Um im Bild der Erzählung zu bleiben: Auch ohne die Tiger würde der Mann sich wohl nicht sonderlich

wohl fühlen. Man kann sich Schöneres vorstellen, als an einem Abgrund zu hängen. Es ist anzunehmen, dass die harten Zweige schmerzhaft in seine Hände schneiden. Möglicherweise ist es dort kalt und windig. Dies sind die unerfreulichen Aspekte seiner Gegenwart. Solange er jedoch seine Aufmerksamkeit auf den wunderbaren Geschmack der Erdbeeren konzentriert, bestimmt das Positive sein Erleben.

Was bedeuten die anderen Elemente in der Parabel? Die Erdbeeren symbolisieren natürlich die Freuden des Lebens. Diese sind stets in unserer Reichweite. Wir müssen sie nur entdecken und ergreifen. »Nur« ist allerdings leichter gesagt als getan. Tatsächlich stehen den möglichen Glücksmomenten zwei große Hindernisse entgegen. Erstens muss man einen Sinn für das Gute entwickeln und pflegen. Ohne ein

Bewusstsein für die angenehmen Seiten des Lebens geht man an allem, was schön ist, achtlos vorbei. Es ist zwar stets gegenwärtig, aber man sieht es nicht. Man verhungert gewissermaßen am gedeckten Tisch. Damit hätten wir auch schon die Überleitung zum zweiten Hindernis. Ohne Appetit hätten die Erdbeeren dem Mann nicht geschmeckt. Ohne ein Interesse am Erfreulichen wirken selbst die vitalsten, farbigsten, wunderbarsten Dinge grau und leer. Man bemerkt sie, aber sie sprechen einen nicht an. Tatsächlich verstellen sich viele Menschen mit ihren negativen Erinnerungen an die Vergangenheit und schlechten Erwartungen an die Zukunft nicht nur den Blick auf mögliches gegenwärtiges Glück, sondern sie finden auch kein Gefallen daran, wenn sie es denn entdecken.

Genau genommen existiert noch ein drittes