

## Lebensaufgabe

### **Mich selber und das Leben genießen!**

Das ist nicht nur erlaubt, sondern auch empfohlen. Wärmstens.

Mich genießen? Es ist schon herausfordernd, genügend Minuten und Stunden zu finden, in denen ich das Leben genießen kann. Mich selber genießen, was bedeutet das? – da habe ich einiges zu entdecken, zu lernen und zu staunen!

Mich selber zu lieben ist die Basis für die Sinnhaftigkeit des Lebens. Meines Lebens. Ich habe nur dieses eine Leben zur Verfügung, und das darf zu einem Kunstwerk werden, zu einer grandiosen Feier, zu einem Gebet und einer Offenbarung.

Mich selber zu genießen führt mich in völlig neue Welten. Feine Welten, die mir bisher weitgehend verschlossen erschienen. Ausser vielleicht in der Kindheit?

Genuss finden – jenseits von Verboten und Tabus, losgelöst von Vorstellungen und Regeln. Ich stelle mir Qualitäten wie Leichtigkeit, Verspieltheit und Freiheit vor, aber da bin ich bereits wieder in Vorstellungen gefangen.

Mich selber zu genießen kann ich wahrscheinlich nur lernen, indem ich voll und ganz auf die Impulse und Bedürfnisse meines Körpers und all seiner Zellen und Organe höre, auf Zurufe, die ich bisher kaum gehört habe, und falls doch, kaum verstanden habe.

10. August 2022