

Isabell Seefried

22. Juni 2018

„Empfinde dich ganz neu – Der Moment im Augenblick“

Achtsamkeit in unserer mediendominierten Welt und was wir von den Dichtern der Empfindsamkeit lernen können.

Instagram, Facebook, Snapchat, Youtube.

Youtube, Snapchat, Facebook, Instagram.

BB Radio am Frühstückstisch, Radio Fritz im Auto, Spotify im Zug.

Whatsapp in den Pausen.

Spotify im Zug, Radio Fritz im Auto, BB Radio am Abendbrotstisch.

Instagram, Facebook, Snapchat, Youtube.

Youtube, Snapchat, Facebook Instagram.

Und wieder ist der Tag vorbei.

Doch was ist eigentlich um uns und vor allem in uns passiert, während wir all unser geistliches Interesse und unsere ohnehin schon begrenzte Aufmerksamkeitskapazität nur der überfüllten und definitiv nicht für uns notwendigen Parallelwelt widmen? Gar nichts. Ein Ergebnis nach dem wir uns vielleicht insgeheim sehnen. In mir verursacht dieses unsinnige Durchscrollen durch Social Media Plattformen, die ich zu Beginn aufgezählt habe, das Gefühl endlich die Seele baumeln lassen zu können. Zwischen all dem Schulstress, den negativ gesinnten Nachrichten und eventuell den dazukommenden familiären Auseinandersetzungen, brauchen wir Phasen in denen wir zum Ausgleich gar nichts machen können. Doch ist das der richtige Weg um zur Ruhe zu kommen? Wenn wir ehrlich sind, wissen wir insgeheim, dass es das eigentlich nicht ist. Statt dem informationsüberfluteten Raum der Realität zu entkommen, flüchten wir in einen noch viel überfüllteren Raum. Nur handelt es sich um Informationsquellen, mit denen wir uns nicht weiter auseinandersetzen müssen bzw. was noch viel bedeutsamer ist, wir müssen uns dabei nicht mit uns selbst beschäftigen und das bedeutet: Auszeit. Doch warum streben wir so danach, uns selbst zu entkommen und uns selbst nicht betrachten zu müssen? Ich glaube, wir haben vergessen, wie das ging.

Wir sind in eine Generation hinein geboren, in der wir bedenkenlos verlernt haben, was es bedeutet, bewusst zu leben und uns selbst wahrzunehmen. Meines Erachtens ist es kein Wunder, weshalb mit uns als gegenwärtiger Jugend Begriffe wie „gefühlskalt“, „langweilig“, „uninteressiert“ und „träge“ assoziiert werden. Wir

fliehen von morgens bis abends vor unseren eigenen Gefühlen und retten uns in eine andere, uns nicht persönlich betreffende Welt.

Haben wir Angst, fliehen wir ins Internet, um uns abzulenken.

Sind wir glücklich, fliehen wir ins Internet, um es anderen mitzuteilen.

Sind wir unentschlossen, fliehen wir ins Internet, um andere zu befragen.

Sind wir gelangweilt, fliehen wir ins Internet, um uns unterhalten zu lassen.

Sind wir neugierig, fliehen wir ins Internet, um die Unwissenheit schnellstmöglich zu stillen.

Sind wir angespannt, fliehen wir ins Internet, um auf andere Gedanken zu kommen.

Doch wer von uns fühlt diese Gefühle eigentlich noch bewusst und hört in solchen Momenten in sich herein? Ich denke niemand, der sich keine Gedanken darüber macht. Gefühle dauerhaft, auch unbewusst, zu unterdrücken, führt dazu, dass wir auch das Leben nicht in seiner Intensität auskosten können. Wer sich von Stress, Trauer oder Überforderung abschneidet, blockiert damit auch schöne Gefühle wie Freude oder Liebe. So verständlich die Sehnsucht danach ist, nur einfache und angenehme Empfindungen zu haben, so unerreichbar ist dieser Wunsch. Zum Leben gehört ganz einfach die gesamte Gefühlspalette dazu, denn erst durch sie wird unser Leben bunt, wenn wir uns ihr widmen.

Doch davon ist gar nicht erst die Rede, wenn wir unsere Hirnkapazität an Katzenvideos, Tutorials, Funfacts, Fakenews, Memes und Pornos verschwenden.

Doch was würden wir tun, wenn all das nicht wäre? Wie würden wir mit unseren Emotionen umgehen? In einer Zeit, in der wir an Angststörungen, Depressionen und Burnout leiden, ist es gerade wichtig, sich auf das zu beziehen, was die Menschen taten, als sie noch nicht durch Medien geblendet waren.

Die literarische Epoche zwischen 17740 und 1790 könnte uns als Beispiel dienen. Die Empfindsamkeit sollte den Bürgerlichen darin schulen, mit sich und seiner Umwelt bewusster umzugehen. Gefühle und die Fähigkeit, ihre Regungen intensiv zu erleben, gelten den Empfindsamen als Maßstab für die Ausbildung ihrer Persönlichkeit. Das Schreiben wurde darum zum Instrument der Selbsterforschung und das Leitmotiv war die Introspektion. Der Begriff Introspektion bezeichnet die Betrachtung, Beschreibung und Analyse des eigenen Erlebens und Verhaltens durch nach innen gerichtete Beobachtung. Sie ist zusammen mit der Selbstwahrnehmung für die eigene Bewusstseinsbildung und das Selbstbewusstsein unentbehrlich.

Die meist jungen Dichter entdeckten gemeinsam die Natur, wobei meist nicht das alleinstehende Naturerlebnis im Vordergrund stand, sondern die Verbindung zwischen Gefühlsleben und Reflexion. Beim Schreiben von Briefen oder Tagebüchern spiegelten sie ihr Verhalten wieder und kehrten dabei vollkommen in sich.

Ein bekanntes Werk aus der Epoche der Empfindsamkeit ist „Die Leiden des jungen Werthers“ von Johann Wolfgang von Goethe. Er schreibt über den jungen Werther,

der ganz nach der Empfindsamkeit handelt und dabei die Seele über den eigenen Verstand stellt. Er verliebt sich in die schon vergebene Lotte und lässt eine tragische Liebesgeschichte entstehen, die letztlich mit seinem Tod endet. In den Briefen an seinen Freund reflektiert er somit sein Verhalten, beschreibt seine Gefühle und was in ihm vorgeht. Er redet von tiefer Trauer, unfassbarer Liebe, starker Enttäuschung und tiefgehender Leidenschaft. Wer war der letzte, mit dem ihr euch über solche Themen unterhalten habt? Mir fällt zu mindestens niemand ein und das bedauere ich sehr. Vollkommen gleichgültig, in welcher Zeit wir leben – Freude, Probleme, Enttäuschungen, Liebe und Wut waren, sind und werden immer Aspekte sein, die dazu führen, sich bewusst wahrnehmen zu müssen und sich in diesen Momenten selbst zu erleben.

Die Dichter der Empfindsamkeit entwickelten eine vom Gefühl getragene, oft schwärmerische und enthusiastische Weltansicht. Genau dieses Gedankengut sollten auch wir uns wieder aneignen. Die Welt besteht nicht nur aus Katastrophen und unbeantwortbaren Fragen, wegen derer wir in eine unrealistische Parallelwelt fliehen müssen. Mit mehr Gefühl, mehr Achtsamkeit auf unsere Umwelt und vor allem mehr auf unser inneres Gefühlsleben gelenktem Bewusstsein, können wir wieder ein harmonischeres und ausgeglicheneres Leben mit mehr Intensität erreichen, dass uns wieder bunter aufleuchten lässt.

Der in der Empfindsamkeit aufgewachsene Frühromantiker Georg Phillip Friedrich von Hardenberg, auch Novalis, sagte einmal:

„Körper, Seele und Geist sind die Elemente der Welt.“