

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 97 (1971)  
**Heft:** 26

**Artikel:** Die Kunst des Geniessens  
**Autor:** Troll, Thaddäus  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-510403>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Die Kunst des Genießens



Ausprobiert von  
Thaddäus Troll

Manche verstehen es, ihr Leben zu genießen. Die feiern die Feste wie sie fallen. Die lassen sich keine grauen Haare wachsen, sondern den lieben Gott einen guten Mann sein. Wie die Vöglein unter dem Himmel oder die Lilien auf dem Felde. Wenn noch das Lämpchen glüht. Die geben sich dem Augenblick hin – verweile doch, du bist so schön. Denn morgen ist auch noch ein Tag. Und es geht immer wieder ein Türchen auf. Diese Glücklichen! Wir, die wir vielleicht etwas schwerblütiger veranlagt sind, können sie nur beneiden. Oder können wir von ihrer Einstellung etwas lernen?

Der Vorsatz, ab sofort das Leben zu genießen, dürfte sich so pauschal kaum realisieren lassen. Wie wollte man das auch anstellen? Zum Briefkasten gehen und nie mehr zurückkehren? Die Arbeit niederlegen? Das Geld auf den Kopf hauen? In Liebe fallen? Unter Brücken schlafen? Der griechische Philosoph Aristippos aus Kyrene, Begründer jener ethischen Richtung, welche die sinnliche Lust, das Vergnügen, den Genuß als Motiv, Ziel oder Beweis allen sittlichen Handelns betrachtete, verband mit der Tugend der Genußfähigkeit ganz andere Vorstellungen. Genuß ohne Reue war im Sinne des Hedonismus, wie diese Lehre genannt wird, nur dem Gebildeten, dem Einsichtigen, dem Weisen beschieden. Jenem, der nicht blindlings jedem aufsteigenden Gelüst folgt, der sich nicht am Genuß berauscht, sondern über ihm steht und ihn beherrscht. Theodoros stellte die heitere Gemütsstim-

mung über den momentanen Genuß. Und Annikeris erkannte, daß diese mehr als durch sinnliche Genuße durch die geistigen Freuden menschlicher Gemeinschaft, der Freundschaft, der Familie, der staatsbürgerlichen Verbundenheit zu erreichen sei. Nichts gegen diesen Annikeris, aber wir wollen hier doch auf dem Teppich bleiben und freimütig bekennen, daß uns ein Fläschchen Elsässer Gewürztraminer fast noch heiterer stimmt als das Bewußtsein der Staatsgemeinschaft. Uebrigens mochte auch Epikur, der von den Epikureern, den Hippies der Antike, so gründlich Mißdeutete, zwar keine Lustart als schlecht bezeichnen, doch pries er die geistige gegenüber der Sinnelust als beständiger, da durch äußere Störungen weniger gefährdet. Er empfahl seinen Zeitgenossen, die Triebe mittels der göttlichen Vernunft in eine lustgemäße Symmetrie zu bringen.

Wahrlich ein guter Tip – für einen Weisen! Für den Durchschnittsbürger dürfte die »lustgemäße Symmetrie der Triebe« ein schöner Traum bleiben. Zudem kann man sich auch mit aller Vernunft nicht gegen Vorkommnisse impfen, die so ungenießbar sind wie Fliegenpilze und dennoch verdaut werden müssen. Umgekehrt bedarf es oft nur einer höchst bescheidenen geistigen Anstrengung, sich einen Genuß zu verschaffen. An Genüssen fehlt es nämlich nicht. Wir sind von zahlreichen Dingen umgeben und tun vieles, was wir als genußreich empfinden könnten, wenn wir es nicht in chronischer Geistesabwesenheit ignorierten, sondern mit wachen Sinnen erlebten. Die Kunst des Genießens besteht darin, Genuße aufzuspüren und ins Bewußtsein zu erheben. Sie ist eine Frage der inneren Registratur. Sehen wir uns die einmal an: Unangenehmes



wie Schmerz, Sorge, Angst, menschliche Enttäuschungen registrieren wir prompt, denn sie pflegen sich deutlich zu melden. Ein Ischias tritt gleichsam mit Pauken und Trompeten auf, Gesundheit oder Ruhe und Frieden haben überhaupt keinen Auftritt, geschweige denn einen dramatischen. Von solchen Zuständen nehmen wir so wenig Notiz wie von der Luft, die wir atmen, solange sie noch nicht mit einem alarmierenden Quantum von Schwefeldioxyd angereichert ist. Warum verabsäumen wir, sie bewußt zu genießen? Wir leiden unsäglich unter Schlaflosigkeit, sind wir im umgekehrten Fall auch nur annähernd so beeindruckt davon, uns gut ausgeschlafen zu fühlen? Aergern wir uns nicht unverhältnismäßig viel heftiger über einen Preßluftbohrer vor der Haustür, als wir uns jemals der Stille erfreuen? Anstatt auch solche positiven Empfindungen bewußt zu registrieren, dämmern wir durch den Tag und werden erst in dem Moment hellhörig, da uns die berühmte Laus über die Leber läuft. Von dem griechischen Philosophen Hegesias stammt der Ausspruch, daß schon derjenige glücklich zu preisen sei, der von Unlust und Schmerzen frei sei. Aber weiß der das auch? Oder vegetiert er so dahin

wie die Ameise, der nicht die Fähigkeit gegeben ist, sich des Frei-seins von Schmerz und Unlust bewußt zu werden und es zu genießen?

Die Kunst des Genießens hat nichts zu tun mit einem billigen Zweckoptimismus oder mit Autosuggestion à la Coué: »Es geht mir immer besser und immer besser und immer besser ...« Sie ist Aktivität, man muß etwas dazu tun, zum mindesten – und das ist schon ziemlich viel – wach sein, eine Antenne haben. Jeder Vorgang ist von Natur aus wertneutral und wird erst dann zu einem Genuß, wenn einer da ist, willens und fähig ihn zu genießen. Oder wenn andere da sind, die ihn für uns erkennbar als Genuß etikettieren: ein Karajan-Konzert, eine Reise nach Teneriffa, ein Fußballspiel um die Weltmeisterschaft. Der echte Genießer ist auf solche Etikettierung nicht angewiesen. Er genießt es vielleicht, sich morgens die Zähne zu putzen und freut sich immer noch auf sein Frühstück, denn es muß nicht immer Kaviar sein, bekanntlich, zumal ihm das Ei möglicherweise viel besser schmeckt. Der echte Genießer ist nicht darauf angewiesen, daß ihm das Leben Genuße präsentiert, er genießt es zum Beispiel, sie zu entdecken.