

## Hunger für Freude

Gestern ließ ich das Mittagessen aus und machte mich allein auf den Weg zur Fondation Beyeler, um mir eine Ausstellung anzusehen, die mich nur halb interessierte. Ich hatte das Bedürfnis, wieder Kunst im Original zu sehen, nachdem ich zu viel Zeit in den Annehmlichkeiten digitaler Ausstellungsrundgänge verbracht hatte. Zugegeben, ich bewege mich gern in den Konventionen institutioneller Kunstbetrachtung, und mich unter eine Herde von Tourist\*innen zu mischen, hat eine merkwürdig therapeutische Wirkung. Vielleicht erlaubt mir dieses Zusammentreffen mit Nicht-Ortsansässigen, mit Besucher\*innen der Kunst (verzeih, wenn das präventiv klingt), meine allzu hohen Mauern der Wahrnehmung zu senken – jene Überheblichkeit und gewohnte geistige Routine zu lockern, die das Betrachten von Kunst oft begleitet. Diese Umgebung ermöglicht es mir, mich in der Menge zu verlieren, durch die Galerien zu treiben und vor allem: einfach körperlich anwesend zu sein, wenn schon nichts anderes.

An diesem Tag war die Fondation aus irgendeinem Grund besonders belebt. Ich schritt durch die Räume, bewegte mich in einem beinahe rhythmischen Tempo auf die Gemälde zu und wieder von ihnen weg, und die Abfolge der Werke schien mir zunehmend langweiliger. Als ich den letzten Abschnitt des Rundgangs erreichte, waren meine letzten Interessensreserven fast erschöpft. Mit hinter dem Rücken verschränkten Händen fiel mein Blick auf ein Werk, das in einer auffällig dunkleren Ecke hing, als wäre es absichtlich unterbelichtet. Grüne, violette, gelbe und bräunliche Pinselstriche – scheinbar rasch und mühelos aufgetragen – fügten sich zu einer Waldlandschaft zusammen, deren Hälfte zu Baumstümpfen abgeholzt war. Mir gefiel, was ich sah, überhaupt nicht: die gestische Malweise, die dunkle Farbpalette, die verzerrte Perspektive. Gerade als ich weitergehen wollte, wurde mein Rhythmus unterbrochen; die Flüchtigkeit, die das Werk in mir ausgelöst hatte – der Drang, schnell weiterzugehen – ließ mich abrupt stehen bleiben. Ich spürte den Impuls, mich zu korrigieren. Bei genauerem Hinsehen auf meine Reaktion erkannte ich, dass ich Abneigung und Gleichgültigkeit vorschnell gleichgesetzt hatte. Auf der Skala zwischen beiläufigem Desinteresse und leidenschaftlicher Ablehnung lag mein Gefühl eindeutig näher am ersten Pol. Manchmal, dachte ich, lesen wir uns selbst falsch. Die Gleichgültigkeit war kein Ergebnis der Begegnung selbst, sondern vielmehr ein Rest von Betrachtermüdigkeit (und, vielleicht, körperlichem Hunger). Tatsächlich war ich in diese Gleichgültigkeit weit weniger verstrickt, als ich es unbewusst angenommen hatte.

Ich beschloss, mich selbst herauszufordern und länger vor diesem Gemälde zu verweilen als vor jedem anderen der Ausstellung. In diesem Moment stieg ein ferner Gedankensplitter aus meinem Gedächtnis auf. Ich erinnere mich nicht, wo ich ihn zum ersten Mal gehört habe, und konnte später auch nicht verifizieren, ob diese Praxis überhaupt existierte. Angeblich gab es einmal eine bestimmte Methode, Kindern wichtige Lektionen einzuprägen. Meine Erinnerung flüstert mir, dass sie aus einer alten nordischen Tradition stamme: Eltern führten ihre Kinder an einen See, hielten ihnen eine kurze Ansprache (vielleicht eine Warnung wie: Nähere dich einem Pferd niemals von hinten, oder eine religiöse Lehre – an diesen Teil erinnere ich mich nicht genau) und warfen sie anschließend ins Wasser. Der körperliche Schock der Kälte, verbunden mit dem Kampf, sich über Wasser zu halten, sollte die Überlebensinstinkte aktivieren – einschließlich gesteigerter Wachsamkeit und geschärfter Erinnerung. Die Idee war, dass sich die eben erteilte Lektion durch das Trauma tief in das Gedächtnis des Kindes einprägen würde.

Zugegeben, das klingt missbräuchlich – aber ich bin mir ohnehin nicht sicher, ob so etwas wirklich passiert (ist). Welche Lektion könnte eine derart absurde Grausamkeit rechtfertigen? Dennoch stellte ich mir, während ich vor diesem seltsamen Waldbild stand, vor, wie ich von einem Steg ins eiskalte Wasser gestoßen werde. Ich brauchte irgendeinen Ruck, einen Impuls, um mich auf etwas einzulassen, das meiner Aufmerksamkeit sonst zu entgleiten drohte. Ich starrte durch das Bild hindurch und fragte mich: Könnte man eine praktische Anleitung schreiben, wie man Gleichgültigkeit gegenüber einem Kunstwerk in Engagement verwandelt? Und ich meine damit nicht, indem man externes Wissen heranzieht – eine Anekdote oder einen historischen Fakt ausgräbt –, sondern durch reine geistige und emotionale Selbstbestimmung. Durch eine Methode, die damit verwandt ist, in einen See geworfen zu werden – die Sinne zu schockieren und die Aufmerksamkeit für das, was vor einem liegt, zu entfachen. Ich versuchte, ein Wort für dieses Verfahren zu finden, und kam auf Selbstexaltation, was zugegeben verdächtig nah an Selbstbefriedigung klingt – und das, was ich mir vorstellte, obwohl es nicht dasselbe war, hat wohl doch eine gewisse Verwandtschaft dazu. Welcher andere Begriff könnte passen? Vielleicht

Autosuggestion; selbstinduzierte Veränderungen der Wahrnehmung oder des Bewusstseinszustands. Ich vermute, die zentrale Technik würde nicht nur darauf beruhen, anders über das Werk zu denken, sondern sich auch anders dazu zu verhalten. Ich improvisierte eine Art Anleitung, wie man Selbstexaltation herbeiführen könnte. Sie hängt von einer gewissen Offenheit ab – davon, dass die Abneigung ein gewohnheitsmäßiger Reflex ist und keine Überzeugung.

0. Hast du jemals in eine Zitrone gebissen? Eine ganz normale, gelbe, mit ihrer glänzenden, glatten Schale. Stell dir vor, du hältst sie in der Hand. Riech daran, nimm einen tiefen Atemzug ihres frischen Dufts. Nun stell dir vor, du führst sie noch näher an deine Nase, an deinen Mund – und beißt hinein. Du spürst, wie deine Zähne durch die duftende Außenschicht in ihr saftiges Inneres schneiden. Der saure Saft befeuchtet deine Lippen, läuft dir über das Kinn. Vielleicht werden deine Zähne später schmerzen. Ganz schön sauer, oder? Kannst du dir vorstellen, hineinzubeißen? Ich bin sicher, du kannst es. Du schmeckst sie fast, nicht wahr? Dein Mund füllt sich mit Speichel, vielleicht verzieht sich dein Gesicht, um den schockartigen Überschuss an Säure zu bewältigen. Hinten im Mund dieses eigentümliche Gefühl, ein Frösteln, das über die Zunge läuft. Sinnesüberflutung – und doch gibt es keine wirkliche Zitrone. Hat diese Beschreibung gereicht, um den Geschmack hervorzurufen? Läuft dir das Wasser im Mund zusammen? Im Grunde genommen unterscheidet dein Gehirn nicht immer klar zwischen einem tatsächlichen Reiz und einem lebhaft vorgestellten.

1. Das Ziel ist es, ein Gefühl von Vergnügen, Wertschätzung, vielleicht sogar Ehrfurcht gegenüber dem Werk zu erzeugen. Atme dreimal kurz und bewusst ein, schichte den Atem in deiner Brust, gefolgt von einem langen, gleichmäßigen Ausatmen. Wiederhole diese Abfolge einige Male, bis sich Entspannung einstellt. Mit jedem Zyklus lässt du deine Schultern weiter sinken und deinen Blick weicher werden. Du wirst bemerken, wie deine Wahrnehmung schärfer wird.

2. Begegne dem Werk mit einem Lächeln. Wenn sich ein Lachen einstellt, lass es zu. Öffne die Augen weit. Sieh das Werk an, als wäre es das allererste Bild, das du je gesehen hast. Achte darauf, was in dieser frischen Begegnung in dir aufsteigt: ein Farbfleck, die Krümmung einer Linie, eine Figur im Hintergrund. Suche nicht danach, sondern folge einfach dem Fluss, ohne deine Impulse allzu sehr zu hinterfragen.

3. Gib dieser Empfindung Zeit, sich in dir auszubreiten. Lass diese Verbindung sich von dem gewählten Fragment nach außen ausdehnen, bis das ganze Werk in diesem Gefühl mitschwingt.

4. Geh vom Werk weg, dreh eine kurze Runde und kehre mit frischem Blick zurück. Lass dich überraschen – als sähest du die Arbeit zum ersten Mal. Unterdrücke die Gedanken, die dir das Gegenteil einreden wollen, indem du so nah an das Werk herantrittst, dass der Alarm losgeht oder ein Aufseher erschrocken deine Schulter packt.

5. Stell dir vor, du hättest dein ganzes Leben mit diesem Werk verbracht. Dass es deiner Großmutter gehörte. Dass es über deinem Kinderbett hing. Dass es dein Leben verändert hat. Sei konkret in deiner Geschichte.

6. Atme tief ein und lass deinen Blick erneut auf dem Werk ruhen. Stell dir nun vor, was du einer anderen Person sagen würdest – warum dich dieses Werk bewegt und warum es auch für sie von Bedeutung sein könnte. Schreibe einem Freund oder Freundin eine Nachricht oder sprich eine andere Besucher\*in im Museum an, um deine Begeisterung zu teilen. Erneute Erinnerung: Sei konkret – was könnte jemanden daran faszinieren?

7. Stell dir vor, du verlässt den Raum und wirst dieses Werk nie wieder sehen. Stell dir vor, wie sich diese Leerstelle anfühlen würde. Lass deinen Körper deinen Verstand überzeugen. Irgendwann in diesem Prozess wirst du spüren, wie sich etwas in deiner Haltung gegenüber dem Werk verändert – es wird anfangen, zu dir zu sprechen. Glückwunsch. Auch wenn der Weg dorthin verschlungen ist, wird die Aufführung – also die Probe der Exaltation – real.

Was ist schließlich der Unterschied zwischen so zu tun, als würde man etwas mögen, und es tatsächlich zu mögen? Hast du dich nicht irgendwann schon einmal überzeugt, etwas zu mögen, einfach weil deine Freunde es mochten, der Einsatz gering war und es leichter war, nicht zu widersprechen? Und doch hast du es mit der

Zeit wirklich zu mögen begonnen. Wenn sich das Gefühl von Freude nicht unterscheiden lässt – spielt es dann eine Rolle, ob es durch Selbstexaltation oder durch „echte“ Zuneigung entstanden ist? So lautet jedenfalls die Theorie. In meinem Fall hielt mich das Verfassen dieser Anleitung paradoxerweise davon ab, sie praktisch zu erproben – und ich verließ die Institution, nachdem mein Gedankenexperiment erfolgreich abgeschlossen war, auch wenn mein tatsächliches Gefühl gegenüber dem Gemälde weiterhin im vertrauten Bereich der Gleichgültigkeit blieb.

Später am Abend stieß ich auf einen Videoclip, in dem eine prominente Person von ihrer Zigarettensucht erzählte und behauptete, sie habe vor über einem Jahrzehnt damit aufgehört, nachdem sie ein bestimmtes Selbsthilfebuch gelesen habe. „The Easy Way to Stop Smoking“ (Der einfache Weg mit dem Rauchen Aufzuhören) von Allen Carr verspricht, dass man mit dem Lesen zugleich mit dem Rauchen aufhört. Es klingt nach zu gut, um wahr zu sein, und doch ist erstaunlicher, dass Carrs Versprechen nicht beim Rauchen endeten. Der merkwürdige Erfolg dieses Buchs aus den 1980er-Jahren brachte eine ganze Reihe von Ablegern hervor: „Easyweigh to Lose Weight“, „The Easy Way to Stop Gambling“ und „Quit Drinking Without Willpower“ (Der einfache Weg, Gewicht zu verlieren, Der einfache Weg, mit dem Glücksspiel aufzuhören, Mit dem Trinken aufhören ohne Willenskraft) – jedes versehen mit dem Präfix „Allen Carr’s“, einem Gütesiegel mit eingetragenen Rechten.

Carrs Easyway®-Methode beharrt darauf, dass Tabakabhängigkeit, Esssucht, Alkoholismus und ähnliche perfide Phänomene vor allem mentale Abhängigkeiten seien. Aus den Büchern entwickelten sich Seminare, die den gleichen Erfolg versprachen. Was genau die Methode der Bücher und Seminare ausmacht, ist schwer zu sagen. (Man bedenke: Ein Placebo-Effekt zeigt lediglich einen Mechanismus an, den die gängigen medizinischen Konzepte noch nicht erklären können.) Wie erklärt Carr es selbst? Die Website des Unternehmens versichert uns mit bescheidenen Worten:

*Es gibt keine Angstmacherei, keine schrecklichen Bilder, keine Ersatzstoffe, Pillen, Laser oder Tricks. Es ist keine Hypnose, kein mind over matter, kein positives Denken, und wir werden dich nicht damit nerven, warum du es lassen solltest (das weißt du ohnehin).*

*Stattdessen konzentrieren wir uns darauf, warum du weiterhin rauchst, dampfst oder Alkohol trinkst, obwohl du die offensichtlichen Nachteile kennst.*

*Allen Carrs Methode wird das, was du zu wissen glaubst, hinterfragen und herausfordern.*

Überraschenderweise zeigen klinische Studien zur Wirksamkeit, dass Carrs Methode vielversprechender ist als andere verhaltens- oder medikamenten-basierte Behandlungen. Eine Metastudie folgert: *Das AC-Seminar könnte eine wirksame Intervention zur Raucherentwöhnung darstellen. Dieser Ansatz verdient weitere randomisierte, kontrollierte Studien mit größeren Stichproben.* Noch erstaunlicher: Die meisten deutschen Krankenkassen übernehmen die Kosten für Carrs Seminar.

Ich bleibe skeptisch. Nachdem ich die ersten zwanzig frei zugänglichen Seiten gelesen hatte, fragte ich mich noch immer, worin der eigentliche Mechanismus besteht. Zugegeben: Carrs extrem zugänglicher, unterhaltender Stil – die direkte Ansprache an die Lesenden – hat eine gewisse hypnotische Sogwirkung, obwohl er betont, dass dies nicht Teil der Methode sei. (Auf Amazon ist das Buch dennoch unter „Hypnose“ gelistet.) In dem Ausschnitt, den ich las, besteht der Trick offenbar vor allem aus persönlichen Anekdoten über das Rauchen, nicht immer in negativem Licht, kombiniert mit der wiederholten Behauptung, dass man nach der Lektüre unweigerlich mit seiner Rauchsucht aufhören werde. Gleichzeitig betont Carr immer wieder, dass seine Methode nicht das ist, was du denkst. Andererseits ist das Buch 288 Seiten lang, und ich hatte nur Zugriff auf die Einleitung. Da ich es nicht zu kaufen beabsichtige, werde ich davon absehen, Aussagen über die eigentliche Natur der Methode zu treffen.