



Fantuzzi



So why

In seinem Song "Calling For Love" singt der charismatische, afrokaribische Musiker Fantuzzi: "We're all unlimited beings. Totally unlimited. We make up our own movies. So why not enjoy it? Leave tomorrow for tomorrow

and live today for today. Learn to recycle your sorrows and in love and joy you will play."¹ Untermalt von erhebenden, beglückenden Rhythmen, die eine wohltuende Leichtigkeit schenken und an warme Sommerabende erinnern, appelliert Fantuzzi hier daran, das Leben einfach nur zu genießen und sich nicht in der Misere sinnloser Lebensdramatik zu verfangen. Und doch fällt es vielen von uns so schwer, zu genießen ...





Text: Stephanie Erkens

not enjoy it ...

Ich kann wahrlich nicht von mir sagen, dass ich ein glückliches Kind war. Heute kann ich mit meinem Mann lachen, wenn ich mich zurückerinnere und die Bilder von dem kleinen Wesen vor Augen habe, das in mir wohnt, und ich kann es herzlich in den Arm nehmen: ein kleines beleidigtes Mädchen, das linke Auge, das sich immer wieder unschön nach innen verdrehte, abgeklebt, drum herum ein hässliches Brillengestell, dahinter ein Gesichtsausdruck wie sieben Tage Regenwetter. Lange hielt diese Grundstimmung des Unglücklichseins in mir an, munter angespornt von den großen Brüdern, denen die kleine Heulsuse immer zwischen die Beine lief. Lange Zeit wollte ich einfach nicht groß werden, sah keinen Sinn in diesem Hiersein. Ich mochte mich schlichtweg nicht. So starrte ich oftmals Löcher in die Decke, vergrub mich im Phlegma, entfernte mich, so viel und so gut es ging, von dieser Welt, der ich nicht gewachsen zu sein schien. In der Schule verband ich mich gerne mit Individuen, die eher am Rande standen, in der Liebe suchte ich mir diejenigen, die nicht da waren, die entweder örtlich oder auch seelisch abwesend waren. Ich war stets begleitet von Drama.

Die Sehnsucht nach der ultimativen Glückseligkeit

So schob ich mich durch Schule, Studium, erste Arbeitsstellen. Das Leben funktionierte "in spite of myself". Ich suchte die Veränderung. Im Rhythmus von zwei bis drei Jahren wechselte ich Arbeit, Land oder Mann.

„Stellte sich für einen Moment tatsächlich dieses flirrende Glücksgefühl ein, so war ich nur damit beschäftigt, es festzuhalten“

Nichts schien stetig außer diesem inneren Gefühl der Leere, dem ich nachts, in Momenten des Alleinseins, begegnete, und dem ich nicht entfliehen konnte. Der Schmerz über das Unglücklichsein schickte mich weiter auf den Weg. Ich suchte das Glück in der Liebe, in der Gemeinschaft, in Drogen, in Meditation. Bei allem, was ich tat, und wo immer ich hinkam, versuchte ich das Glück zu finden. Stellte sich für einen Moment tatsächlich dieses flirrende Glücksgefühl ein, so war ich nur damit beschäftigt, es festzuhalten; schwand es wieder, war das Unglücklichsein noch mal so groß. Wann immer ich mich verliebte, war das Glück schon zu Ende, bevor es überhaupt

So why not enjoy it ...



angefangen hatte; wann immer ich mich niederließ, zog es mich schon weiter, bevor ich Wurzeln geschlagen hatte. Ich traute dem Glück nicht, und so war ich nur damit beschäftigt, dass ich nicht wollte, dass es aufhörte. Ich verstand nicht, dass es einzig und allein der Moment ist, den wir genießen. Auf der Suche nach dem ständigen Glück verlor ich mich im Außen, und ich vergaß, auch nur einen Moment glücklich zu sein.

Und dabei war ich in meinem Leben schon so oft glücklich gewesen!

Was ist Glück?

Die Psychologen definieren Glück unter anderem als die Empfindung der absoluten Harmonie unseres Bewusstseins. Wir gehen in unserem augenblicklichen Tun auf, alles um uns herum einschließend der Zeit verschwimmt und spielt keine Rolle mehr.

Die Philosophen bezeichnen als *Glückseligkeit* den Zustand vollkommener Befriedigung, vollkommener Wunschlosigkeit, ein Ideal, dessen Verwirklichung durch sinnvolles Wirken und Zusammenwirken anstrebbare ist, so lange, bis der einzelne Mensch sein Maß gefunden hat.

Medizinisch bzw. neurobiologisch betrachtet sind es die Botenstoffe Dopamin und Serotonin, die Glücksgefühle auslösen. Diese schützt der menschliche Körper in unterschiedlichen Situationen aus. Sex, Sport, ja sogar Schokolade kann kurzzeitig den Glücksbotsstoff Serotonin aktivieren. Dieser transportiert die Botschaft „Sei glücklich“ per Nervenzellen zum Gehirn. Auch in der Yoga-Stunde tanken Menschen Kraft, Harmonie und Power; sie fühlen sich am Ende wohl, nicht nur, weil sie sich körperlich betätigen, auch die positive Gedankenlehre trägt zum Wohlgefühl bei. Bei regelmäßiger Yoga-Praxis, so haben Wissenschaftler herausgefunden, steigt der Gaba-Spiegel² im Gehirn. Er reguliert die

Nervenaktivität und ist bei Menschen, die an Depressionen leiden, deutlich niedriger als bei anderen.

So why not enjoy it...

„Wir brauchen nicht mehr Geld, wir brauchen nicht mehr Erfolg oder Ruhm, wir brauchen nicht den perfekten Körper oder nicht einmal den perfekten Partner; genau jetzt, in diesem Augenblick, haben wir ein Bewusstsein, das die vollständige Grundausstattung darstellt, um vollständiges Glück zu erlangen.“ So lauten „Die Regeln des Glücks“, die der Dalai Lama im Gespräch mit dem Psychologen Howard C. Cutler vorstellt.

Bei allem, was ich versuchte, blieb die Glückssuche im Außen, und hier konnte ich es nicht finden, auch konnte ich es nicht beständig einfordern, das Glück. Wenn ich heute den herzerwärmenden Song „Calling for Love“ höre, geschrieben und gesungen von einem Afroamerikaner, der in den 50er-Jahren in den Slums von New York zur Welt kam und unter härtesten Bedingungen aufwuchs, dann spüre ich mein Herz, wie es singt und lacht. Für einen Moment fühle ich mich fern von all dem, was einmal war oder sein wird, was nicht ist oder was besser anders wäre ... So why not enjoy it ... ▲

¹ Wir sind alle unbegrenzte Wesen. Völlig unbegrenzt. Wir erfinden unsere eigenen Filme. Warum sollten wir es also nicht genießen? Lass das Morgen dem Morgen, Und lebe heute für heute. Lerne, deinen Kummer zu recyceln, und du wirst in Liebe und Freude spielen.

² Gaba steht für Gamma-Amino-Buttersäure (a = acid, engl. für Säure) und ist eine nichtessenzielle Aminosäure, was bedeutet, dass sie der Körper aus einer anderen Aminosäure (Glutamin) herstellen kann. Gaba ist der wichtigste inhibitorische Neurotransmitter des Gehirns. Funktionell bedeutet dies, dass Gaba die Übertragung von Signalen in den Nervenendigungen hemmt und damit eine sehr wichtige Schleusenwärtterfunktion wahrnimmt. Gaba findet sich in rund 30 Prozent aller Nervenzellen, und bei Hemmung der Synthese kommt es zu Krampfanfällen. Gaba ist somit das natürliche «Beruhigungsmittel» des Gehirns.

[STEPHANIE PURNA ERKENS]

Stephanie Purna Erkens, Freie PR-, Text- und Medienberaterin und Konzertveranstalterin, lebt in München www.spe-pr.com, www.klangderstille.com.