



Genussregeln

Ich würde mir wünschen, dass Sie das Lesen dieser Zeilen genießen. Lesen kann wirklich ein Genuss sein – abgesehen vom letzten Kontostand. Eines ist klar: Wenn Sie nur Ihren Urlaub genießen, dann genießen Sie zu wenig. Sie müssen lernen, auch die Zeiten zwischen den Urlaube zu genießen. Sie müssen es schaffen, die vielen kleinen Alltäglichkeiten Ihres jetzigen Seins als Geschenk anzusehen. Im Folgenden also ein paar meiner persönlichen Genussregeln, die Ihnen beim Unterfangen „Ich genieße mein Leben, denn schließlich wurde mir genau dieses zugeteilt“ helfen können.

Am Beginn eines Tages ist der größte Genuss für mich nicht etwa Kaffee, sondern viel mehr der Umstand, nicht aufgeweckt zu werden. Den Zeitpunkt des Aufwachens selbst zu wählen, sollte in die Menschenrechtskonvention als Grundrecht aufgenommen werden. Niemand anderer als man selbst sollte dieses Recht haben – weder ein Wecker, noch die eigenen oder patchgeworkten Kinder in United Families und auch keine staubsaugenden Nachbarn oder Qui-Gong trainierenden Frühpensionisten im Nordic Walking-Outfit. Ja, ich benötige für richtigen Genuss den Zustand des Ausgeschlafenseins. Daher meine Genussregel Nummer 1: Ohne Schlaf, kein Genuss.

Einmal aus freien Stücken wach geworden, manövriere ich mich durch all meine Genussregionen durch den Tag. Da wäre einmal die Genussregion Stereoanlage. Auditive Erlebnisse genieße ich in höchsten (und tiefsten) Tönen. Was wäre ein Start in den Tag ohne zarte Gitarrenklänge von Guten Morgen-Bands wie Metallica? Auch der Volksmund spricht ja von „Ohrenschmaus“ und meint damit keine Spei-

se ebenso wie bei „Lungenstrudel“ oder „Ohrenschmalz“. Daher meine Genussregel Nummer 2: Durch Musik wird vieles erst richtig zum Genuss.

Auf zur Genussregion Supermarkt. Ich blicke auf die kilometerlangen Regale mit den schillernden Waren und möchte am liebsten laut ausrufen: „Ich liebe Euch! Irgendwann werde ich Euch alle mit nach Hause nehmen!“ Doch noch während des ersten Griffs zu einer Schlemmerei präsentiert mir mein Gehirn den Blick auf meine innere Waage. Die zeigt mir nichts Gutes und mein innerer Fotoapparat hat auch gleich Bilder von mir in der Badehose parat. Wie diese aussehen, lässt sich am besten mit den Wörtern meiner Tochter beim Schwimmbadbesuch beschreiben: „Papi, Du hast es gut, Du musst dir keinen extra Schwimmreifen

mitnehmen.“ Welch lieb gemeintes Kompliment. Und zugleich kommt die Angst durch, irgendwann einmal den Satz zu hören: „Papa, Du hast ja auch einen Busen.“ Ich blicke zum Regal: „Ich liebe Euch, aber ich kann Euch leider doch nicht mitnehmen, ehrlich.“ Wie kann dieser Lebensmittelspagat, dieser gordische Kulinarik-Knoten gelöst werden: Abnehmen und unbeschwert die Köstlichkeiten genießen? Kann, beziehungsweise darf man Produkte, auf denen nicht „Light“ draufsteht, überhaupt noch genießen? Ich denke an einen Dialog mit meiner Oma. Diese erwiderte mir einmal, als ich meinte, es sei ungesund, die Schnitzel in zentimeterhohem Schmalz heraus zu backen: „Du schau erst einmal, dass du 85 Jahre alt wirst mit Deinen Light-Produkten!“ Daher meine Genussregeln Nummer 3 bis 1.000: Lassen Sie sich nicht verrückt genießen.

Carpe vitam! Sie haben es verdient! Ihr Jürgen Vogl



Genießen Sie Ihren Alltag –
denn davon haben Sie am meisten.



Gebt den Kühen ihre Milch zurück

Jürgen Vogls neues Programm.

Ab September 2010 im Kabarett Niedermair.

Ein Stück über die Ambivalenz des Lebens, über die Unwahrheiten geglaubter Wahrheiten, über all die gegensätzlichen Gefühle, Gedanken und Wünsche, die in uns wohnen. Wie können wir den Bewohnern in unserem Zoo der Gefühle die Freiheit schenken? Kann man Ratschläge folgen? Ist es nicht völlig egal, was andere tun oder getan haben? Eine Adventure-Tour durch eine Welt von Leuten, die einem sagen,

wo es lang geht, obwohl sie selbst ihr Leben nicht im Griff haben. Consulter, Gurus, Spezialisten, Heiler, Glaubensritter – wer bietet mehr, wer hat den besten Slogan zur Rettung der Welt? Natürlich ich: „Gebt den Kühen ihre Milch zurück!“

Termine: 6. (Premiere), 13., 20. und 27.9.2010, 19:30 Uhr, Kabarett Niedermair, Tel.: 01/408 44 92, www.niedermair.at

www.juergenvogl.at