

Zum Eros

Eros = Antrieb seiner Leidenschaft zu folgen, neue Leidenschaften zu entwickeln und sich auszudrücken.

In einer Welt, die von Medien und Konsum dominiert wird, scheint Eros, der Begriff der Liebe und Leidenschaft, eine tiefere, existenziellere Bedeutung zu erlangen. Wie kann Eros in dieser Zeit des ständigen Verlangens und der unendlichen Informationsflut verstanden und gelebt werden? Dieser Essay erforscht in einer Art „Gedankenspaziergang“ die Bedeutung von Eros im modernen Leben und zeigt auf, wie er zu einem erfüllteren und sinnhafteren Dasein führen kann.

Wir verbringen viel Zeit in den Medien. Durchschnittlich waren es bei mir letzte Woche etwas über viereinhalb Stunden am Tag, das meiste davon auf Social Media. Was ich dort wohl so lange zu finden versuchte. Entertainment? Inspiration? Dabei werden zahlreiche Lifestyles und Produkte gezeigt, die einem das Gefühl geben sollen, dass man durch etwas mehr Konsum auch diesen nur *etwas* besseren Lifestyle haben kann. Dieses Verlangen nach Wohlstand, nach unendlichem Wachstum verschmutzt die Welt. Man verschwendet wertvolle Lebenszeit damit, das Leben fremder Menschen zu verfolgen und es mit dem eigenen zu vergleichen. Die Medien sollen den Konsum anfeuern. Dabei ist längst klar, dass diese Freunde zumeist nur kurz anhält und man sich nicht primär durch die Dinge identifiziert, die man besitzt. Warum sollten unsere Verlangen immer durch "haben" erfüllt werden, anstatt durch das "sein"?

Die Medien spielen eine zentrale Rolle in der Formung unserer Wahrnehmung und unserer Wünsche. Sie sind mächtige Werkzeuge, die unsere Vorstellungen von Schönheit, Erfolg und Liebe beeinflussen. Das kann sowohl positive als auch negative Aspekte haben. Einerseits können Medien uns inspirieren und informieren, andererseits können sie unrealistische Erwartungen und oberflächliche Werte vermitteln. Wenn wir schon so viel Zeit am Handy verbringen, sollten wir uns nicht zumindest zu einem bewussten Umgang mit den Medien besinnen? Nach Inhalten suchen, die uns bereichern oder uns weiterbringen – sei es emotional oder intellektuell? Wir können die Medien zum Guten nutzen, um uns mit anderen zu verbinden und zu inspirieren. Oder wie wäre es mit weniger Zeit am Handy? Weniger Zeit in den Medien? Weniger das Leben anderer verfolgen und sich mehr auf sich selbst fokussieren. Den Blick nach innen richten. Sich überlegen, was man denn wirklich machen möchte – ohne, dabei daran zu denken, was auf dem eigenen Kanal gut aussieht. Stattdessen mehr Zeit in sich selbst investieren. In Hobbies, Fähigkeiten: Musik machen, schreiben, lesen, zeichnen, egal.

In sich selbst investieren, in die persönliche Entwicklung und Entdeckung seines Selbst. In Kreativität, wie auch immer sie für einen persönlich aussehen mag.

Das findet man nicht in den Medien oder durch noch mehr Konsum, dessen Glück nur kurzfristig anhält. Viel ermutigender, viel erfüllender ist es doch, Glück zum Beispiel aus Disziplin zu gewinnen. Etwas zu erreichen, auf das man lange hingearbeitet hat.

Selbstbewusstsein durch Selbstwirksamkeit aufzubauen, indem man die Dinge tut, von denen man sich vorgenommen hat, sie zu tun. Versprechen, die man sich selbst gab, einzuhalten. In dem Band „101 Essays, die dein Leben verändern werden“ schreibt Brianna Wiest über das Glück durch harte Arbeit: Dieses Glück beinhalte auch den Seelenfrieden, der aus dem Wissen erwächst, dass wir zu der Person werden, die wir sein wollten. Dass wir dadurch nicht nur eine kurze Befriedigung eines spontanen Bedürfnisses stillen, sondern Identität erlangen. Ist es nicht viel großartiger, nach der Erreichung eines großen Ziels auf den langen Weg zurückzublicken und stolz auf sich sein zu können? Sich zu denken: „Wow, das habe ich geleistet?“ Eros könnte der hierfür notwendige Antrieb sein. Langfristiges Glück zu verfolgen ist nämlich nicht so einfach wie einem kurzen Impuls nachzugeben.

Vielleicht ist Eros die Leidenschaft, die mehr als Liebe oder sexuelles Begehren sein kann, sondern vielmehr ein Antrieb zu höherem: Sich künstlerisch ausdrücken. Hobbies. Fähigkeiten. Gärtnern – etwas, das man eingepflanzt hat, beim Wachsen zuschauen. Trainieren – merken, wie sich der Körper immer besser an hartes Training anpasst und man immer stärker wird. Merken, dass man sich selbst treu ist, wenn man tut, was man sich vorgenommen hat, zu tun. Das sind Wege, die Identität stiften. Etwas der Sache wegen zu tun, und nicht deswegen, wie man denkt, dass es aussehen müsste, oder weil man denkt es würde sich in den Medien gut präsentieren. Es für Likes oder Follower zu tun, in anderen Worten: für Anerkennung. Vermutlich braucht man grundsätzlich im Leben immer wieder mal externe Anerkennung, aber man braucht eben auch Dinge, die nur für einen selbst sind, die man nur der Sache selbst wegen tut.

Das Bild nicht zu malen, um es jemandem zu zeigen, es zu posten oder aufzuhängen, sondern wegen des Prozesses des Malens selbst. Dem Moment des Kreierens zuliebe, in dem die Gedanken umherschweifen können und man ganz in die Sache vertieft ist, ganz im Moment ist. Fast nebenbei entwickelt man neue Fähigkeiten, wie es zum Beispiel beim Musik machen der Fall ist. Man macht eine Fähigkeit Stück für Stück zu einem Teil seines Selbst. Vers für Vers erschließt sich einem die Melodie. Alles beginnt, einen Sinn zu ergeben. Eros, als

Gegenspieler zu Thanatos, dem Todes- oder Zerstörungstrieb, repräsentiert für mich die kreativen und erhaltenden Kräfte des Lebens.

Aus der medialen Welt in die Echte kommen, aus der unendlichen Inspiration ins Machen kommen, die eigene Inspirationsquelle werden. Einen bewussten Umgang mit den Medien entwickeln, denn wie oft artet „Inspiration“ in sinnloses Scrollen aus und beraubt uns unserer Lebenszeit? Unserer Zeit, in der wir uns formen können, in der wir uns selbst erschaffen können. In Sachen Persönlichkeit und in Sachen Fähigkeiten. Wie erfüllend es ist, ein Instrument zu lernen. Ein Musikstück stundenlang zu proben, bis es „*klick*“ macht, bis die richtige Melodie, der richtige Takt in den Körper über geht und es einem mühelos von den Fingern gleitet. Bis man sich gar nicht mehr vorstellen kann, dass man es am Anfang schwer fand. Dass man plötzlich weiß, welche Note auf welcher Taste des Pianos ist. Das Gefühl, wenn die Fähigkeit in einen hineingeflossen ist, und zu einem Teil eines Selbst wird. Etwas, über das man sich identifizieren kann. Man ist jetzt ein Mensch, der dieses Instrument beherrscht. Dabei sei mal dahingestellt, ob man es gut kann. Aber man hat etwas zu einem Teil von sich gemacht, das vorher nicht da war, man hat quasi eine Fähigkeit freigeschaltet, die es nicht „on default“ gab. Man hat seiner Figur wie in einem Spiel ein Upgrade gegeben, eine neue Welt eröffnet. Und ist das nicht das größte Glück? Etwas zu schaffen, einfach durch die eigenen Bemühungen, durch die sinnvolle Investition von Zeit eine neue Leidenschaft zu erwecken. Das heißt aber nicht, dass man jetzt seinen ganzen Tag mit Aktivitäten vollstopfen sollte – Kreativität braucht Zeit und Ruhe, um sich zu entwickeln. Man muss also nicht den gesamten Tag durchplanen, ein neues Instrument spielen lernen, Sport machen, eine Sprache lernen und in der Schule sehr gut sein. Nur noch neue Fähigkeiten entwickeln, durch die man sich irgendwie identifizieren könnte. Aber man könnte sich darauf fokussieren, sich seiner Zeit bewusst zu sein, im Moment zu sein und sich zu fragen: was möchte ich mit diesem Moment machen, diesem jetzigen, so einzigartigen Moment, damit ich, wenn ich irgendwann am Ende des Lebens stehe, für mich selbst denken kann: „Das war es jetzt also. What a ride!“ und damit zufrieden sein kann, wer man war. Was man gelernt hat, wodurch man sich neue Welten eröffnen konnte. Auf die verschiedensten Arten und Weisen: durch tiefgründige Beziehungen, durch erfüllende Tätigkeiten, durch den Ausdruck seines Selbst, als man da war. Dieses Streben nach Sinnhaftigkeit, nach Leidenschaft in dem, was man tut, das ist vermutlich Eros. **Es ist der Trieb, der uns hilft, unsere tiefsten Wünsche und Leidenschaften zu erkennen und zu verfolgen, um uns zu einem erfüllten und bedeutungsvollen Leben zu führen.**

In einem Gespräch mit einem muslimischen Freund über Religionen erörterten wir die Frage nach dem Sinn des Lebens. Meine eigene Überzeugung, dass der Glaube an einen Gott der menschliche Versuch sei, dem eigenen Dasein einen Sinn zu verleihen, stieß auf interessante Resonanz. Er sah nämlich den Ursprung dieses *Suchgefühls* in Gott, der den Menschen dadurch zu ihm lenke, aber die grundsätzliche Notwendigkeit individueller Sinnstiftung sah er als genauso wichtig an wie ich. Eros könnte dieses Suchen nach Größerem verkörpern. Ein Gefühl, für etwas Bestimmtes auserkoren zu sein, eingebettet in ein größeres Schicksal. Eros könnte heutzutage der Antrieb sein, der uns zu einem tieferen Verständnis unseres Daseins führt und uns die Schönheit des Jetzt erkennen lässt. Dieses Gespräch verdeutlicht die Komplexität der Sinnfrage und die unterschiedlichen Perspektiven, die Menschen aus verschiedenen Glaubensrichtungen darauf haben. Gleichzeitig zeigt es auf, wie Eros als verbindendes Element fungieren kann, das uns auf der Suche nach Erfüllung und Sinnhaftigkeit zusammenbringt.

Inmitten des hektischen Alltags, wo Zeit und Aufmerksamkeit rar sind, scheint es paradox, dass gerade die Fokussierung auf den gegenwärtigen Moment uns zu einem tieferen Verständnis von Eros führen kann. Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, wo wir gerade sind. Wer umgibt uns? Wie fühlt sich die Luft auf unserer Haut? Ist uns warm oder kalt? Riechen wir etwas Bestimmtes? Dieser flüchtige Moment birgt die Möglichkeit, uns bewusst zu werden, wo wir stehen, was uns umgibt und was uns bewegt. Es ist eine Einladung, aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen und den Blick nach innen zu richten. Indem wir den gegenwärtigen Moment bewusst wahrnehmen, öffnen wir uns die Möglichkeit zur Reflektion und zu Veränderung.

Schlussendlich sind es diese wirklich kleinen Momente im Leben, in denen wir uns auf die Möglichkeiten besinnen, die uns das Leben gerade bietet. In denen wir erkennen, wohin wir wollen, und in denen wir die großen Entscheidungen treffen. In denen wir verstehen, dass wir so vieles selbst in der Hand haben, immer wieder Neues entdecken können, Grenzen überschreiten und uns selbst neu erfinden dürfen. In Zeiten der Informationsflut und des ständigen Vergleichs kann es schwierig sein, auf die eigene innere Stimme zu hören. Doch gerade in der Stille des Moments finden wir die Klarheit und den Mut, unseren eigenen Weg zu gehen und uns auf das zu besinnen, was uns wirklich wichtig ist. Eros ist die Kraft, die uns diesen Mut schenkt. Mut zur Veränderung. Mut dazu, unsere Leidenschaften zu entdecken und uns durch nichts davon aufhalten zu lassen, sie zu verfolgen.