

Genusstraining – Was und (unserer Seele) gut tut

Stellen Sie sich vor

Sie arbeiten konzentriert am PC, essen ein Stück Kuchen dabei und nehmen immer wieder einen Schluck Kaffee dazu.

Sie machen Ihre Wohnung sauber und greifen zwischendurch immer wieder in die Keksdose und trinken dazu schnell einen Schluck Tee.

Sie fahren mit dem Auto durch die blühende Wachau, das Autoradio läuft und sie telefonieren mit einem Kollegen.

Sie füttern ein Kind, achten, dass die Katze nicht auf den Tisch springt und essen zwischendurch ihren eigenen Teller leer.

Mit großer Wahrscheinlichkeit werden Sie bei allen drei Beispielen von alledem was sie da auf einmal tun nicht sehr viel wahrnehmen und somit auch wenig Genuss verspüren.

Genießen können fordert bestimmte Rahmenbedingungen und Genusstraining stellt eine Anleitung zur Wahrnehmungsdifferenzierung, Aufmerksamkeitsfokussierung, und zum Wiederentdecken und Erforschen der einzelnen Sinne dar. Sowie hedonistische, Genuss bejahender Lebenseinstellungen vermittelt werden sollen. Auch eine Förderung der gedanklichen Vorstellung und des Phantasierens findet statt.

Viele Menschen können grundsätzlich genießen und durch Training des „bewussten Genießens“ aufgrund ihrer vorhandenen Eigenressourcen und in den Alltag integrierter Genussmomente mehr Wohlbefinden und Lebensqualität erlangen.

Manch anderen Menschen jedoch fällt es schwer zu genießen, aufgrund Ihrer Lebensgeschichte oder aufgrund von Erkrankungen, wie z.B. auch einer depressiven Verstimmung. Hier ist ein Genusstraining mit psychotherapeutischer Unterstützung sinnvoll.

Das Genusstraining, auch Euthyme Verfahren genannt hat seine Wurzeln in der Verhaltenstherapie. Rainer Lutz (1999) führt Ron Ramsay von der Universität Amsterdam als „Vater des Genusstrainings“ an. 1972 brachte Ramsay diesen Ansatz in Marburg interessierten Studierenden nahe und zwar auch in Form eines Essprogramms für Menschen mit Übergewicht. Lutz und Koppenhöfer brachten dann 1983 die „Kleine Schule des Genießens“ heraus. Seither ist das Genusstraining ein nicht mehr wegzudenkender Schwerpunkt der Verhaltenstherapie, eingesetzt bei Depressionen, Zwangserkrankungen, Essstörungen, Psychosomatischen Erkrankungen, Schmerzstörungen, Erschöpfungssyndrom - um nur einige zu nennen.

Jedoch ist Genießen können auch im Bereich der Gesundheitserhaltung und somit Gesundheitspsychologie sehr wichtig und wertvoll. Genuss ist gleichzusetzen mit Positiven Emotionen. Das bedeutet Freude, Lachen, Wohlfühlen, Glückmomente, Entspannung, Tagträumen und vieles mehr (täglich) erleben zu können. In einer Zeit wo Herausforderungen, Zeitdruck, Leistungsanforderungen zum Alltag gehören und neben dem Beruf, auch Familie, Haushalt und Kindererziehung energieintensive Bereiche darstellen, kann Genussfähigkeit und –fertigkeit und natürlich die regelmäßige Integration dieser in den Alltag vor negativen Auswirkungen vieler Stressoren schützen. Menschen die von Krankheiten oder Funktionseinschränkungen betroffen sind, wie z.B. Hörverminderung, Diabetes, Gelenk- & Stützsystemerkrankungen, Neurodermitis u.v.m., kann Genusstraining und in Folge bewusster Genuss im Alltag Lebensqualität und -zufriedenheit steigern.

Unser Alltag besteht aus unangenehmen wie angenehmen Situationen, Aufgaben und Dingen. Hier gilt es nun unser Augenmerk auf Angenehmes zu richten. In Folge kann dann das Angenehme auch helfen, Unangenehmes leichter und sogar lieber in Angriff zu nehmen. Denken Sie nach, was Sie besonders genießen?! Und dann überlegen Sie ob Sie einen „Favoritsinn“ haben, oder ob alle Ihre Sinne ausgewogen zu Ihren Genüssen beitragen.

Riechen

Das Riechhirn steht in enger Verbindung zum limbischen System, welches vor allem für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist. Vielleicht ist es Ihnen auch schon passiert, dass ein erschnupperter Geruch eine angenehme Erinnerung hervorgerufen hat? Das sofortige Ansprechen ohne viel eigenes Zutun ist der Vorteil unseres Geruchssinns (auch ein Nachteil, wenn's stinkt), denn gute Düfte können schnell unsere Laune heben: Ätherische Öle in der Wohnung, frische Kräuter, ein Wald nach einem Regenguss, ein angenehmes Parfüm, eine Nase voll Teeduft, frisch gebrühter Kaffee,

Welcher Duft / Geruch lässt Sie lustvoll die Augen schließen?

Welcher Geruch lässt sie die Nase rümpfen?

Wie angenehm empfinden Sie nun den Wechsel vom Gestank zum Duft?

Wo und wann gesellt sich bei Ihnen zum Geruchssinn noch ein weiterer Sinn und erhöht den Genuss?

Tasten / Fühlen

Tasten / Fühlen ist in unserer Kultur und Zeit ein eher verkümmerter Sinn, trotzdem er die größte Fläche unseres Körpers einnimmt, die Haut und wir über viele „Tastwerkzeuge“ verfügen Hände, Füße, Lippen, Zunge, Mundhöhle. Nicht zu vergessen, er spielt auch beim Essen eine wichtige Rolle, denn wir Tasten auch mit Zunge und Mundhöhle. Und es werden gerade durch ihn, viele Sinneseindrücke vermittelt: Temperatur, Größe, Struktur Oberflächenbeschaffenheit, Gewicht, Form, Material, Größe, Konsistenz.

Blind etwas zu ertasten ist Teil des Genussstrainings, oder beim Genießen einer Speise oder eines Getränks versuchen die Konsistenz bewusst zu erfühlen. Hier eignet sich auch Tee sehr gut. Bei Charantea, der Tee aus(.....) verändert sich z.B. die Konsistenz durch unterschiedliche Ziehzeiten. Ich empfand „rund schmeckend“ und länger gezogen „rauer schmeckend“.

In Bad Tatzmannsdorf gibt es einen „Sensomotorischen Barfußparcours“, sie gehen hier mit bewusstem Fußabrollen über Sand, Finnenboden, Waldboden, Naturrasen, Kunststoffgranulat, Kunstrasen, feinen Kies und Schotter.

Unser Tastsinn kann auch viel zu genussvoller Entspannung beitragen: Ein Handschmeichler aus Stein oder Holz, Streichen über Flauschiges, Barfuß durch die Wiese oder am kühlen Sandstrand, ein Schaumbad, Eincremen mit Körperlotion, ein Schluck Tee,...

Welches Tast-/Fühlerlebnis ruft Genuss, Wohlbefinden und Entspannung in Ihnen hervor?

Tasten Sie beim Essen auch mit Ihrer Zunge?

Schmecken

Wir verfügen über vier Geschmacksqualitäten, süß, sauer, bitter, salzig. Wenn man den Geschmacksinn erforscht und trainiert ist es wichtig sich beim Schmecken und Kauen Zeit zu lassen und die Nahrungsmittel im Mund hin- und herzuschieben. Schmatzen sollten Sie sich beim Training erlauben, nicht aber zu sprechen.

Auch beim alltäglichen Genuss, lenkt Sprechen während des Essens vom eigentlichen Schmecken ab. Langsam zu Essen ist fürs Genießen sehr wichtig und auch trainierbar. Bei Mahlzeiten immer wieder das Besteck abzulegen, das Glas oder die Tasse abzustellen, sich zurückzulehnen, Geschmack und Konsistenz bewusst wahrzunehmen, fördert den Genuss. Hippokrates sagte „Unsere Nahrungsmittel sollten Heilmittel, unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein“. Das bedeutet auch, dass Heilmittel nicht unweigerlich „ekelig“ schmecken müssen, sondern wir unseren Geschmackssinn Neues entdecken lassen und hier Genuss Erfahrungen erleben können. Auch hier eignet sich charantea aufgrund der drei verschiedenen Geschmacksrichtungen gut.

Essen ist ein Bedürfnis, genießen ist eine Kunst, meint François VI. Duc de La Rochefoucauld. Probieren Sie doch mit allen Ihren Leibgerichten und Getränken aus was unser Geschmacksinn so alles kann – sogar Wasser weist Geschmack und Konsistenz auf. Oder wagen Sie sich mutig in fremdländische Koch- und Würzkunst vor.

Hören

Hochgenuss kann natürlich die Musik sein, aber um den Hörsinn zu erforschen fängt man mit Wahrnehmung und Produktion alltäglicher Geräusche und Klänge an. Auch hier ist es spannend Geräusche zu erraten: Papierrascheln, Zeitungsumblättern, Wasser eingießen, ein Streichholz oder Feuerzeug anzünden, ein Windspiel. Auch in der „städtischen Natur“ findet man Klänge: Wind, Regenplätschern, Vogelstimmen, Hundebellen, Baumrauschen. Auch die Stille ist hörbar.

Der Hörsinn ist ein sehr differenzierter Sinn, man spricht auch vom intellektuellsten Sinn des Menschen. Aber was ein Mensch als angenehmes Hörerlebnis empfindet ist sehr unterschiedlich und kann sehr vielfältig sein. Und auch von Situation und Gefühlslage abhängig. Ist es für mich Genuss ein Hörerlebnis zu erfahren und/oder auch selbst Hörbares zu schaffen? Was bedeutet für mich alles Hörerlebnis? Wie genussvoll ist es Stille zu hören?

Sehen

Jener Sinn der uns gerne Streiche spielt, wie man z.B. durch das Betrachten von optischen Täuschungen erkennt. Unsere optische Wahrnehmung ist sehr subjektiv und durch unsere individuelle Vorerfahrung, Befindlichkeit und unsere Bedürfnisse gezeichnet. Lassen Sie drei Leute ein Bild oder einen Menschen beschreiben und es ist fraglich ob Sie dies als ein Bild oder eine Person erkennen würden.

So einzigartig auch die Wahrnehmung jedes Einzelnen ist, so einzigartig kann aber das Genusserleben durch einen schönen Anblick sein. Kaleidoskope, Steinsammlungen, Landschaft, Architektur, Tiere, Menschen, Farben ...

Aufmerksam und offenen Auges durch den Alltag zu gehen kann einem kraftvolle und farbenfrohe Genussmomente verschaffen. Was erfreut Ihr Auge, zu Hause, bei der Arbeit, in der Natur, im Strassenverkehr, in der Stadt?

Erlauben Sie sich Genusspausen in Ihrem Alltag. In diesen zelebrieren Sie die Langsamkeit, hin bis zur Zeitlupe. Genuss braucht Zeit, Verweilen, Verharren, Beschaulichkeit, Achtsamkeit. Wobei es nicht die Zeitdauer ist, denn auch fünf Minuten können Ihnen völligen Genuss und Wohlbefinden bringen. Auch ein paar Sekunden können ein intensives Genusserlebnis bescheren – aber ich muss diese Sekunden im Hier und Jetzt des Erlebens sein und nicht mit meinen Gedanken schon in der Zukunft.

Und wie bei jedem Training können gewisse Regeln und Strukturen sehr hilfreich sein und daher gibt es auch Genussregeln:

Genuss braucht Zeit.

Ein gefühlsmäßiger Zustand, insbesondere ein positiver, will entwickelt sein. Zeit muss man sich nehmen, um sich einen Freiraum für Genuss zu schaffen.

Genuss muss erlaubt sein.

Erhebliche Defizite und Hemmungen in wichtigen Bereichen von sozialen und stimmungsmäßigen Verhaltensweisen sind als Folge einer „Genuss verbotenden Erziehung“ zu erwarten. Verbote dieser Art können aber durch ein „sich Erlauben“ und durch „Tun“ korrigiert. Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich auch ein „angenehmer Mitmensch“ sein

Genuss geht nicht nebenbei.

Beim Genießen müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf einen relativ engen Bereich richten und können dann nichts anderes nebenbei tun.

Wissen, was einem gut tut - Jedem das Seine.

Es entspricht Alltagswissen, dass Vorlieben u.a. personell-, alters- oder umfeldspezifische Angelegenheiten sind und sich darüber nicht streiten lässt. Jeder Einzelne sollte aber seine Vorlieben kennen(lernen).

Weniger ist mehr.

Es liegt in der Natur der Sache, dass wir Dinge, die uns gefallen, möglichst unbegrenzt um uns haben wollen. Bei einem Überangebot ist Genuss nicht mehr möglich. Sättigung schließt Genuss aus. Quantität schlägt nicht in Qualität um.

Ohne Erfahrung kein Genuss.

Weinkenner können sich ganz gezielt den Wunsch nach einer Geschmacksnuance erfüllen und den Genuss durch ein festliches Essen abrunden. Feine Unterschiede dieser Art (z.B. auch beim Riechen, Tasten ...) erkennen können, kann erlernt werden und kommt nicht von alleine.

Genuss ist alltäglich.

Jedem sind eine Reihe von Alltäglichkeiten geläufig, die er als genussvoll erlebt: Genuss ist im alltäglichen Leben auffindbar. Es bedarf keiner außerordentlichen Ereignisse, damit Genuss erfahrbar wird. Tägliche Genusssituationen sind so wichtig wie Zähneputzen.

Askese kann Genuss erhöhen

Nach einer körperlichen Anstrengung kann manches Genusserlebnis intensiver sein. Ein Spaziergang in der Kälte, wird den Genuss eines wohlschmeckenden heißen Tees erhöhen, ein heißer Sommertag wiederum den Genuss eines Eistees. Enthalte ich mich vormittags kleiner Naschereien, so kann die Vorfreude auf eine Nachspeise schon Genuss sein und die Nachspeise selbst die wahre Gaumenfreude.

Ideen für Genussmomente

Wir streben nach der ultimativen Entspannung, wir warten uns zur Urlaubsreise hin und übersehen leicht, dass sich Wohlbefinden am ehesten in einer Vielzahl besonderer Augenblicke einstellt, die wir fast täglich erleben können.

Sollten Sie auf der Suche nach Ihrem persönlichen Genussmomenten sein, dann nehmen Sie sich etwas Zeit, um herauszufinden, welche der genannten Momente Ihre Sinne anregen und für Ihr alltägliches Wohlbefinden bedeutsam sein könnten.

- Zeit zum Lesen eines Buches oder der Zeitung
- Sich in ein frisch bezogenes Bett zu legen
- im Frühjahr zum ersten Mal wieder im Freien sitzen können (Garten, Schanigarten, Park,...)
- nach einem anstrengenden Tag nach Hause kommen
- nach einem Spaziergang durch beißende Kälte heißen Tee trinken
- durch einen schönen Morgen zur Arbeit radeln
- ein langes, ausgiebiges Frühstück (Weckerln, Müsli, Saft ...)
- der Geruch von frischem Gebäck
- Tomaten essen, die nach Tomaten schmecken
- an einem heißen Tag ins kühle Wasser Schwimmen gehen
- ein frischer Blumenstrauß auf dem Tisch
- die Erschöpfung nach dem Sport
- die Sonne auf dem Körper spüren
- dem Rauschen des Regens oder eines Flusses lauschen
- ein heißes Vollbad mit einer Duftsprudeltablette
- Sonne, die aus den Wolken hervorbricht
- Katzen oder Hunde beim Spielen beobachten oder mit dem Hund spazieren gehen
- nach 498 erklommenen Stufen an der Turmspitze ankommen
- ein Nachmittag in der Hängematte
- nach eine heißen Tag sich völlig verschwitzt unter die Dusche zu stellen
- 20 Minuten Mittagsschlaf
- der Duft von blühendem Flieder
- ein Rubbellos abrubbeln
- das Versinken in Musik
- Barfuss gehen (Wiese, Sandstrand, Herbstlaub,...)
- Jemandem streicheln oder von jemandem gestreichelt werden
- einer Spieluhr lauschen

- laue Sommernächte
- der Geruch nach einem Sommergewitter
- in einem Kaffeehaus sitzen und Kaffee oder Tee trinken
- (alleine) durch die Stadt bummeln
- herzlich lachen können
- ein Freitagabend vor einem entspannenden Wochenende
- der erste Schluck nach einem längeren Durstgefühl
- Blumen und Grünpflanzen gießen
- Sternenhimmel anschauen
- Blick durch ein frisch geputztes Fenster
- feststellen, dass es noch viel mehr Genussmomente gibt

Ein kleiner Selbsttest „Zufriedenes Dasein“

Folgende Fragen sollen Sie bei der Auseinandersetzung mit den Themen Wohlbefinden, Entspannung, Genuss und Zufriedenheit ein wenig unterstützen.

- Wie kann ich häufiger Pausen und Genussmomente in meinen Alltag einbauen?
- Woran erkenne ich Belastungen und Stress und wie gehe ich damit um?
- Was alles ist für mich entspannend?
- Was möchte ich in Zukunft intensiver genießen?
- Was bedeutet für mich Glück?
- Was verstehe ich unter Gesundheit, was kann ich dafür tun?
- Was trägt zu meinem Wohlbefinden und meiner Zufriedenheit bei?

Literatur

Lutz, R. (Hrsg.). (1999). Beiträge zur Euthymen Therapie. Freiburg: Lambertus

Görlitz, G. (2003). Körper und Gefühl in der Psychotherapie, Basisübungen. Stuttgart: Pfeiffer

Görlitz, G. (2003). Körper und Gefühl in der Psychotherapie, Aufbauübungen. Stuttgart: Pfeiffer

Autorin

Mag. Beate Handler

Klinische & Gesundheits - Psychologin, Arbeitspsychologin

Psychotherapeutin – Verhaltenstherapie

1220 Wien, Leonard Bernstein-Str. 4-6, Tel. 0676-407 7 108

Diesen Artikel finden Sie in der Zeitschrift "Mein Leben" 09/2006