

Genusstraining – Euthyme Verfahren – Ein Leben mit allen Sinnen

Pleasure Training – Euthymic Methods – Living With All the Senses

Beate Handler

Themenschwerpunkt Stresspsychologie

Zusammenfassung

Der Artikel gibt einen Überblick über das Genusstraining, unter Einbezug der Entstehungsgeschichte, der Voraussetzungen von Genuss, der Durchführung und des Equipments. Die Beschreibung der Einsatzgebiete wird unterteilt in den Bereich der psychischen Problemfelder und Erkrankungen und in den Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Es wird weiters auf den Aspekt der Genuss-trainings-Selbsterfahrung eingegangen, bevor jemand ein solches in Eigenregie mit KlientInnen oder PatientInnen durchführt. Alle zu trainierenden Sinnesmodalitäten werden beschrieben sowie Anregungen zur praktischen Durchführung gegeben.

Abstract

The article provides an overview of the Euthymic Therapy – the education and training of sensual enjoyment and pleasure, including its history, the prerequisites to develop enjoyment and pleasure, the training methods and the equipment. It informs about the fields of application which are divided into the field of mental problem-areas and disorders on the one hand and the field of health promotion and prevention on the other hand. In the following the article deals with the aspect of prior gained self-experience before someone may finally perform the treatment with patients and clients. Further, the article gives detailed descriptions of the sensory modalities needing to be trained and suggests ideas for the practical application.

1. Wozu Genuss trainieren?

Es ist doch selbstverständlich, dass ein Mensch genießen kann?!

Wenn dem so ist, ist es auch gut so und diese Fähig-

keit, wie Fertigkeit ist eine wichtige Ressource. Training ist aber auch für Profis unabdingbar. So trainieren Spitzensportler täglich. Sie können immer noch Neues entdecken und ihr Können ausformen. Davon unterscheidet sich auch das Genusstraining nicht. Verfüge ich über eine gute Genussfähigkeit und Genussfertigkeit, erlebe und schaffe ich mir regelmäßige Genusszeiten, umso mehr werde ich von einem Genusstraining profitieren können.

Menschen, die Schwierigkeiten im Bereich Genuss haben, werden beim Genusstraining intensiver trainieren müssen. Ebenso wie Personen, die in ihrem Alltags- und Arbeits-Zeitplan weder Zeitpolster, noch Termine mit sich selbst einplanen. „Hans-guck-in-die-Luft“ – also jene Menschen die unachtsam und völlig gedankenverloren durchs Leben schreiten, werden einen anderen Trainingsplan benötigen, als achtsame Beobachter.

Aber auch GenießerInnen der Spitzenklasse, kann es widerfahren, dass sie sich durch die Turbulenzen des Alltags Genussmomente rauben lassen.

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 all dem, was sie da auf einmal tun, nicht

sehr viel wahrnehmen und somit auch wenig Genuss verspüren.

2. Rahmenbedingungen von Genuss

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 bejahende Lebenseinstellungen vermittelt werden sollen. Auch eine Förderung der gedanklichen Vorstellung und des Phantasierens findet statt.

Viele Menschen können grundsätzlich genießen und dann 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 psychologischer oder psychotherapeutischer Unterstützung sinnvoll.

3. Lebensgeschichte des Genusstrainings

Das Genusstraining, auch Euthyme Verfahren genannt, hat seine Wurzeln in der Verhaltenstherapie. Rainer Lutz 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. Es wird bei Depressionen eingesetzt, ebenso bei 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, Glücksmomente, 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 Genussfertigkeit 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- & Stützsystemer-

krankungen, Neurodermitis u.v.m., kann Genusstraining und in Folge bewusster Genuss im Alltag Lebensqualität und -zufriedenheit steigern.

So wie für einen Schispringer entsprechende Kleidung, Schi und eine Schanze oder für einen Läufer, Laufkleidung und Laufschuhe Voraussetzung sind, so sind beim Genuss Achtsamkeit, Zeit, Gefühle und Bedürfnisse eine unabdingbare Voraussetzung. Die Fähigkeit zum Bedürfnisaufschub – woraus übrigens Vorfreude entstehen kann – zählt gewissermaßen auch dazu, denn 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.

4. Voraussetzungen für Genuss

4.1. Achtsamkeit und Zeit

Als wesentliches Element der Achtsamkeit führt Kabat-Zinn die Aufmerksamkeitslenkung auf den aktuellen Moment an. Wir sollen uns bewusst sein, dass wir etwas Bestimmtes tun. Wir sollen ganz bei der einen Sache sein, mit den Gedanken im Hier und Jetzt. So können wir auch entsprechende Situationen mit Wohlbefinden und genussvoll erleben.

Bin ich achtsam, so spare ich auch Zeit, wie es in dem Satz „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“ zum Ausdruck kommt. Hetze ich hektisch durch den Alltag, passieren mir mehr Missgeschicke. Diese wieder auszubessern, erfordert Zeit.

4.2. Bedürfnisse und Gefühle

Gefühle benennen zu können und auch ihre Stärke differenziert an sich wahrnehmen zu können, unterstützt die Bedürfniswahrnehmung und trägt zum Genussempfinden bei.

Da Gefühle ständige Wegbegleiter von uns sind, erfolgt auch die Beurteilung jeder neuen Situation über Gefühle. Je besser ich daher meine Gefühle erkennen und benennen kann, umso eher werde ich Ordnung in ein Gefühlschaos bringen. Ich kann in Folge auch meine Bedürfnisse daraus ableiten und diesen nachkommen. Ein Beispiel: Sie waren den ganzen Tag unterwegs, hatten viel zu erledigen und kommen zurück in ihre Wohnung. Dort haben Sie eben die Türe hinter sich geschlossen, als jemand (PartnerIn, Kind, MitbewohnerIn, etc.) auf Sie zukommt und mit Informationen über die Erlebnisse des Tages überschüttet. (Diese Situation ist auch auf verschiedene Tageszeiten und Orte anwendbar). Nun kann es durchaus sein, dass Sie ungehalten reagieren und ein Konflikt ausbricht oder eine angespannte Atmosphäre entsteht. Da ist es gut zu erkennen, dass ich z.B. genervt bin, mich erschöpft, müde und hungrig fühle. Woraus ich

meine Bedürfnisse nach einer heißen Dusche, einer guten Speise und einer halben Stunde für mich alleine, ableite. Ich kann sie verbalisieren und einfordern, somit hat mein Gegenüber auch eine wichtige Information erhalten. Kann ich diesen Bedürfnissen dann nachkommen, so werde ich die Befriedigung dieser auch als genussvoll erleben. Wenn es ein Kompromiss wird, aus Dusche und Essen und die Zeit für mich erst nach dem Zuhören des Tageserlebnisberichtes möglich wird, so kann dieser Aufschub der Vorfreude dienlich sein und dann später ein besonders genussvolles Erleben auf verschiedenen Sinnesebenen begünstigen.

5. Der Einsatz der Sinne beim Genusstraining

5.1. Einsatz der fünf Sinne

Wir können sehen, hören, tasten, riechen und schmecken. Meist kommen unsere Sinne gemischt zum Einsatz. Beim Genusstraining werden die Sinne jedoch auch einzeln trainiert. Wird das Genusstraining in einem psychotherapeutischen Setting und bei einer vorhandenen psychischen Problematik, wie z.B. einer Depression, durchgeführt, so ist der Beginn das Riechen, gefolgt vom Tasten, Schmecken, Schauen und Horchen.

Riechen ist auch Menschen mit schweren Depressionen leicht zugänglich, wodurch sie sich aus ihrer Gefühlsstarre heraus bewegen können, was durch kaum einen anderen äußerlichen Reiz sonst möglich wäre. Riechen ist ein archaischer Sinn, da die Geruchsinformationen nicht nur in den stammesgeschichtlichen neuen Hirnregionen verarbeitet werden, sondern auch in den älteren Regionen, wo auch die Emotionen beheimatet sind. Gerüche haben anregende Wirkung und eben dieses Element ist bei depressiven Verstimmungen notwendig.

Tasten ist, ähnlich wie Riechen, für depressiv gestimmte Menschen leichter zugänglich. Es ist emotional ansprechend und selten negativ besetzt.

Der Appetit und das Geschmackserleben gehen oft auch schon im Zustand einer leichteren Depression zurück. Schmecken kann daher als belastend erlebt werden und mit Widerstand besetzt sein und soll deshalb nicht zu Beginn des Genusstrainings stehen.

Der Sehsinn zählt zu den dominanten Sinnen in unserer Zeit. Zwischen 70 bis 80% unserer Wahrnehmung wird vom Sehsinn beeinflusst, wodurch Schauen in der Tiefe einer Depression das Gefühl der Reizüberflutung wachrufen kann. Daher wird das Sehen, vor das Horchen an das Ende des psychotherapeutischen Genusstrainings gestellt.

Horchen wird bei einer depressiven Verstimmung oft als sehr störend empfunden. Menschen, die sich in einem Stimmungstief befinden, beschreiben viele Geräusche als laut und unangenehm und haben oft nur den Wunsch nach Stille. Bei Anpassungsstörungen und Burnout tritt dieses Empfinden ebenfalls auf.

5.2. Der sechste Sinn

Es handelt sich hierbei nicht um Übersinnliches, sondern schlichtweg um den intellektuellen Sinn. Die Kognitionen, also die Gedanken, sowie die gesamte Hirnaktivität mit Ihrer Vernetzungsfähigkeit ist damit zusammengefasst. „Ich denke, also bin ich“, so Descartes. Denken alleine kann schon genussvoll sein und es trägt auch noch zu anderen Genüssen bei. So erfreuen wir uns nicht an den einzelnen Buchstaben in einem Buch, sondern an dem Erfassen des Inhalts, der erst durch den Akt des Lesens und des Bewusstmachens und auch bildlichen Vorstellens des Gelesenen zum Genuss wird. Oder auch das Wahrnehmen und Erfühlen von Kunst zählt ebenso zu solchen intellektuellen Prozessen. Gespräche, Diskussionen führen, Vorträgen lauschen u.v.m. wird erst durch den sechsten Sinn zu einem Erlebnis des Wohlbefindens und Genusses.

6. Durchführung eines Genusstrainings

Genusstraining wird in der psychotherapeutischen Praxis in Form einer verbalen Anleitung durch die Therapeutin, den Therapeuten durchgeführt. Gruppen eignen sich hierfür sehr gut, da den einzelnen TeilnehmerInnen Austausch und gegenseitiger Input ermöglicht wird. Aber es ist ebenso gut im Einzelsetting durchführbar, da in der Zeit zwischen den Sitzungen die Trainingsaufgaben durchgeführt werden und von KlientInnen Genusselbsterfahrung betrieben wird. Es ist aber auch in eine psychologische Behandlung oder eine Psychotherapie zu integrieren und dient hier als Ergänzung zur laufenden psychologischen oder psychotherapeutischen Vorgehensweise.

Man kann genau nach dem Manual „Kleine Schule des Genießen“ vorgehen, was den Nachteil hat, dass die individuellen KlientInnen-Bedürfnisse zu kurz kommen können. Sich mit dem Manual vertraut machen, ist jedoch sehr sinnvoll – es dann in einer Gruppe „runterzubeten“, wäre nahezu fahrlässig. PsychologInnen, PsychotherapeutInnen oder Personen aus angrenzenden Berufsfeldern, die ein Genusstraining durchführen möchten, sollten ein solches auf jeden Fall in Eigenerfahrung absolviert haben. Hierzu bieten sich psychologische oder psychotherapeutische Fortbildungsveranstaltungen, oder auch Sachbücher wie „Mit allen Sinnen leben. Tägliche Genusstraining“ an.

Führe ich Genusstraining in einem gesundheitsfördernden, präventiven Setting durch, so werde ich andere Schwerpunktsetzungen haben, als wenn ich es mit KlientInnen durchführe, die psychisch erkrankt sind. Je schwerer die psychische Erkrankung oder Problematik, umso vorsichtiger und an die individuellen KlientInnen-Bedürfnisse angepasst sollte das Training durchgeführt werden. Das ist die wichtigste Grundlage bei der Zusammensetzung einer Gruppe.

Somit kann man in zwei Bereiche unterteilen:

- Genustraining, um meine Sinne neu oder wiederzuentdecken, mit dem Ziel, KlientInnen dadurch zu ermöglichen, zu erkennen, dass der Alltag Außerordentliches an Genuss, Wohlbefinden und Glück in sich bergen kann und man sich diese Genuss-Momente oder -Zeitabschnitte selbst schaffen kann und soll.
- Genustraining als Ergänzung zu einer psychologischen oder psychotherapeutischen Behandlung, als ein therapeutisches Werkzeug in der Gesamtheit des Behandlungskonzeptes. Geduld und kleine Schritte im Vorgehen und der Aufgabenstellung sind hier wichtig. Eine Herausforderung für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen, selbst auch zu entschleunigen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass bei reinen Frauen- oder Männer-Gruppen die TeilnehmerInnen im Schutz des eigenen Geschlechts leichter und mehr aus sich herausgehen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Männer und Frauen so sehr unterschiedlich genießen, oder gar, dass eines der Geschlechter weniger genießen kann. Ergebnisse diese Thematik betreffend sind in den großen Genussstudien 2004 und 2007 detailliert aufschlüsselt.

Es kann jedoch geschlechterverbindend wirken, wenn man so die Bedürfnis-, Gefühls- und Genusswelt des anderen näher kennenlernt – also spricht auch nichts gegen gemischtgeschlechtliche Gruppen.

7. Equipment für ein Genustraining

Das Genustraining setzt ein reichhaltiges Equipment voraus. Es sollte sowohl für das Einzelsetting, wie für ein Gruppensetting gleichermaßen vielfältig sein. Ich persönlich ergänze meines immer wieder um Dinge, die ich entdecke, wenn ich achtsam durch meinen Alltag gehe. Das wiederum dient auch meinem eigenen Genuss.

Auf jeden Fall muss für jeden unserer fünf Sinne eine Grundausrüstung vorhanden sein. Dass der Bereich Schmecken natürlich immer frisch sein sollte, erklärt sich von selbst, da zwar Ekel zu den Grundemotionen zählt, aber im Genustraining nicht unbedingt erforscht werden muss. Trotzdem werde ich mir leichter tun, wenn ich eine Liste anlege, wo ich meine Grundausrüstung für Schmecken einschließlich Konsistenz, die zum Tasten zählt, festgehalten habe. Die gesamte Grundausrüstung aufzuzählen, sprengt den Rahmen des Artikels, jedoch bei der folgenden Beschreibung der einzelnen Sinne sind Grundideen zu finden.

8. Trainingsanregungen zu den einzelnen Sinnen

8.1. 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?

8.2. Tasten

Beim Genustraining wird Tasten differenziert in:

- Erforschen von Gegenständen
- Entdecken von Bewegungsimpulsen – das bedeutet: zu erforschen, was hat für mich persönlich Aufforderungscharakter, es anzugreifen.
- Von Dingen, Menschen, Tieren oder Elementen berührt zu werden sowie selbst solche Berührungen durchzuführen.

Tasten und 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 Genustrainings, oder beim Genießen einer Speise oder eines Getränks versuchen die Konsistenz bewusst zu erfühlen. Hier eignet sich als Getränk grüner Tee sehr gut. Bei Tee verändert sich die Konsistenz durch unterschiedliche Ziehzeiten. So kann er „rund schmecken“ und länger gezogen „rauer schmecken“. Bei Speisen können z.B. Bananen, Marillen, Äpfel, Marshmallows und diverse Brotsorten zum Einsatz kommen.

In Bad Tatzmannsdorf, oder auch in Bad Aussee gibt es einen „Somatosensorischen 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, „Stressbällchen“ in diversen Formen aus Materialien, die zum Drücken und Kneten auffordern, 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?

8.3. 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.

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.

8.4. 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 die Wahrnehmung jedes Einzelnen ist, so einzigartig kann aber das Genusserleben durch einen schönen Anblick sein. Kaleidoskope, Steinsammlungen, Landschaft, Architektur, Tiere, Menschen, Farben u.v.m. kann uns zu täglichen genussvollen Augenblicken verhelfen, vorausgesetzt hinsehen Können und achtsam Beobachten.

Man unterscheidet und übt im Genusstraining drei Bereiche des Sehens:

- Das Farbsehen: Wo es überall Farben gibt, welche Farben uns ansprechen und wie Farben uns Genuss bereiten können.
- Das Struktursehen: Dieses zu trainieren dient, um zu entdecken, welche räumlichen Anordnungen es sind, die ein Bild oder eine Szenerie für uns interessant und ansprechend machen.
- Das Sehen von Bewegungsabläufen: Hierbei geht es darum, zu entdecken, welche optischen Bewegungsabläufe angenehme, anregende oder entspannende Empfindungen hervorrufen; und solche zu er-

kennen, die das Gegenteil bewirken (z.B. Lavalampen, Wellen, Metronom, Blaulicht,...).

Aufmerksam und offenen Auges durch den Alltag zu gehen, kann einem farbenfrohe, kraftvolle und bewegte Genussmomente verschaffen. Was erfreut Ihr Auge, zu Hause, bei der Arbeit, in der Natur, im Straßenverkehr, in der Stadt oder wo immer Sie sich gerade befinden?

8.5. Hören

Ho(r)chgenuss 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: Papierrasseln, Zeitungsumblättern, Wasser eingießen, ein Streichholz oder Feuerzeug anzünden, ein Windspiel. Auch in der „städtischen Natur“ findet man Klänge: Wind, Regenplätschern, Vogelstimmen, Hundebellen, Baumrauschen. Auch Stille ist hörbar.

Rhythmen und Klänge in seinem Umfeld zu suchen, ist auch Teil des Genusstrainings.

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. Es ist auch von Situation und Gefühlslage abhängig.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Ist es für mich Genuss, ein Hörerlebnis zu erfahren und/oder auch selbst Hörbares zu schaffen?
- Was bedeutet für mich alles Hörgenuss?
- Wie genussvoll ist es, Stille zu hören?

9. Genusszeit im Alltag

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:

10. Genussregeln

10.1. Genuss braucht Zeit.

Das bedeutet Entschleunigung und selbst gewählte Zeit, um sich zu erquicken und zu erbauen. Zeit muss man sich

nehmen, um sich einen Freiraum für Genuss zu schaffen.

10.2. Genuss muss erlaubt sein.

Eine genussverbietende Erziehung oder Lebensgeschichte kann Defizite und Hemmungen in wichtigen Bereichen des sozialen und emotionalen Verhaltens eines Menschen zur Folge haben.

Verbote dieser Art können aber – wenn nötig mit psychologischer Unterstützung – durch ein „sich Erlauben“ und durch „Tun“ aufgehoben werden. Selbstfürsorge ist unabdingbar im Leben jedes Menschen. Und für alle jene, die meinen, sie müssen zuerst einmal für alle anderen sorgen, gilt der Hinweis: Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich auch für andere sorgen.

10.3. Genuss geht nicht nebenbei.

Beim Genießen müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf einen relativ engen Bereich richten und können dann nichts anderes nebenbei tun, wie schon unter dem Punkt Achtsamkeit angeführt.

10.4. Wissen, was einem gut tut – Jedem das Seine.

Vorlieben sind personell-, alters- oder umfeldspezifische Angelegenheiten und darüber lässt sich nicht streiten. Jeder Einzelne sollte aber seine Vorlieben kennen(lernen)und sich auch nicht durch Skepsis von anderen davon abbringen lassen. Was spricht z.B. gegen ein Marillenmarmeladebrot mit Tomaten oder ein Mittagsschläfchen, oder Laufen im Regen, oder Kaffee mit Schmalzbrot und einer Salzgurke?

10.5. Weniger ist mehr.

Dinge, die uns gefallen, möchten wir möglichst unbegrenzt um uns haben. Jedoch bei einem Überangebot ist Genuss nicht mehr möglich. Sättigung schließt Genuss aus. Quantität schlägt nicht in Qualität um.

10.6. Ohne Erfahrung kein Genuss.

Wenn wir in bestimmten Bereichen über Vorerfahrung verfügen und unsere Vorlieben klar benennen können, so ist dies dem Genusserleben zuträglich. Tee- oder Kaffee LiebhaberInnen ermöglichen sich durch die Wahl der Mischung oder Röstung genussvolle Geschmacksnuancen. Routinierte LäuferInnen wissen, welche Strecke für sie genussvoll ist. SaunagängerInnen wissen genau, welche Rituale und Bedingungen zu dem schwitzenden Hochgenuss beitragen. Feine Unterschiede dieser Art erkennen-Können, kann erlernt werden und kommt nicht von alleine.

10.7. Genuss ist alltäglich.

Jedem Menschen 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, nur sollte man sich solche öfter als drei Mal täglich schaffen.

10.8. Askese kann Genuss erhöhen.

Bedürfnisaufschub und temporäre Enthaltbarkeit können das nachfolgende Genusserleben verstärken. Nach einer körperlichen Anstrengung kann manches Genusserlebnis (Dusche, Essen, Schlafen,...) 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.

11. 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 Ihren 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 (Gebäck, 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 einem 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,...)
- Jemanden 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 oder Gartenarbeit
- Sternenhimmel anschauen
- Blick durch ein frisch geputztes Fenster
- feststellen, dass es noch viel mehr Genussmomente gibt

Zum Abschluss ein kleiner Selbsttest betreffend „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 alles trägt zu meinem Wohlbefinden und meiner Zufriedenheit bei?

Literatur

- HANDLER, B. (2008). Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genusstraining. Wien: Goldegg.
- KOPPENHÖFER, E. (2004). Kleine Schule des Genießens. Lengerich: Pabst.
- LUTZ, R. (1999). Beiträge zur Euthymen Therapie. Freiburg: Lambertus

Autorin

Mag. Beate Handler

Klinische & Gesundheitspsychologin,
Arbeitspsychologin, Psychotherapeutin –
Verhaltenstherapie, Klinische Psychologin
an der HNO-Abt. des SMZ-Ost-Donauspitals



Psychologische & Psychotherapeutische Praxis
Donau-City
Leonard Bernstein-Straße 4-6/7/108
A-1220 Wien
Telefon: +43 (0)676 4077108
mag.beate.handler@chello.at
www.psychotherapie-verhaltenstherapie.com
www.tinnitusweghoeren.com
www.genusstraining.at