

Genusstraining – Was uns (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 - wahrscheinlich werden Sie von Kaffee und Kuchen nicht sehr viel wahrnehmen und somit auch wenig Genuss verspüren.

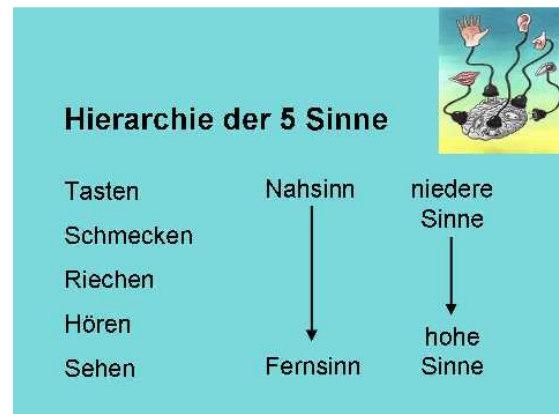
Genießen können fordert bestimmte Rahmenbedingungen und Genusstraining stellt eine Anleitung zur Wahrnehmungsdifferenzierung, Aufmerksamkeitsfokussierung, und zum Wiederentdecken und Erforschen der einzelnen Sinne dar. Hedonistische, Genuss bejahender Lebenseinstellungen und die Förderung der gedanklichen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

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.

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

Das Genusstraining oder Euthyme Verfahren 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, u.a. 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 Schwerpunkt der Verhaltenstherapie, eingesetzt bei Depressionen, Zwangserkrankungen, Essstörungen, Psychosomatischen Erkrankungen, Schmerzstörungen, Erschöpfungssyndrom.

Genießen können ist auch im Bereich der Gesundheitserhaltung wichtig. Euthyme, also genussbringende Verhaltensweisen 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 Beruf, auch Familie, Haushalt und Kindererziehung energieintensive Bereiche darstellen, kann Genussfähigkeit und –fertigkeit und die regelmäßige Integration in den Alltag vor negativen Auswirkungen vieler Stressoren schützen. Für 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 viel zur Lebenszufriedenheit beitragen.



Unser Alltag besteht aus unangenehmen wie angenehmen 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.

Überlegen Sie, was Sie besonders genießen und 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 ein Vorteil unseres Geruchs sinns, denn gute Düfte

können schnell unsere Laune heben: Ätherische Öle in der Wohnung, frische Kräuter, ein Wald nach einem Regenguss, eine Nase voll Teeduft, frisch gebrühter Kaffee,
Welcher Duft / Geruch lässt Sie lustvoll die Augen schließen?

Tasten / Fühlen

Tasten / Fühlen ist in unserer Kultur ein eher verkümmerter Sinn, trotzdem er die größte Fläche unseres Körpers einnimmt, die Haut und wir über viele „Tastwerkzeuge“ verfügen, wie Hände, Füße, Lippen, Zunge, Mundhöhle. Er spielt auch beim Essen eine wichtige Rolle, denn wir Tasten auch mit Zunge und Mundhöhle. Durch ihn, werden 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 der asiatischen Bittergurke (*Mormodica charantia*) verändert sich z.B. die Konsistenz durch unterschiedliche Ziehzeiten; „rund schmeckend“ und länger gezogen „rauher schmeckend“.

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

Welches Tast-/Fühlerlebnis ruft Genuss, Wohlbefinden und Entspannung bei 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 Speise im Mund hin- und herzuschieben. Schmatzen ist beim Training erlaubt, nicht aber Sprechen.

Sprechen während des Essens lenkt immer vom eigentlichen Genuss ab. Langsam Essen ist fürs Genießen wichtig. Bei Mahlzeiten zwischendurch das Besteck abzulegen, Glas oder 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 Geschmacksinn Neues entdecken lassen und hier Genussenerfahrungen erleben können. Auch hier eignet sich Charantea als Heil- und Genussmittel mit seinen 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. Es ist 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 Stille ist hörbar.

Der Hörsinn ist ein differenzierter Sinn. Was ein Mensch als angenehmes Hörerlebnis empfindet ist vielfältig und 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?

Sehen

Jener Sinn der uns gerne Streiche spielt, wie man an optischen Täuschungen erkennt. Unsere optische Wahrnehmung ist sehr subjektiv und durch unsere individuelle Vorerfahrung, Befindlichkeit und Bedürfnisse gezeichnet. Lassen Sie drei Leute ein Bild beschreiben und es ist fraglich ob Sie dies als ein Bild erkennen.

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

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

Genussregeln

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.

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.

Eine Genuss verbietenden Erziehung und Lebensgeschichte kann dazu führen, dass jenen Menschen viele Genussbereiche verschlossen sind. Verbote dieser Art können durch ein „sich Erlauben“ und durch „Tun“ aufgehoben werden. 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.

Vorlieben sind personell-, alters- oder umfeldspezifische Angelegenheiten über die sich nicht streiten lässt. Jeder Einzelne sollte aber seine Vorlieben kennen(lernen).

Weniger ist mehr.

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

Ohne Erfahrung kein Genuss.

Wie sehr wir etwas genießen, ist davon abhängig ob wir im jeweiligen Erlebensbereich über genügend Vorerfahrungen verfügen und unsere Vorlieben auch klar benennen können. Weinkenner können sich 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.

Jeder kennt eine Reihe von Alltäglichkeiten, die er als genussvoll erlebt. Unser Alltag bietet eine Vielfalt von Genussmomenten, wir müssen sie nur entdecken und sie mit der Selbstverständlichkeit stattfinden lassen wie regelmäßiges Zähneputzen.

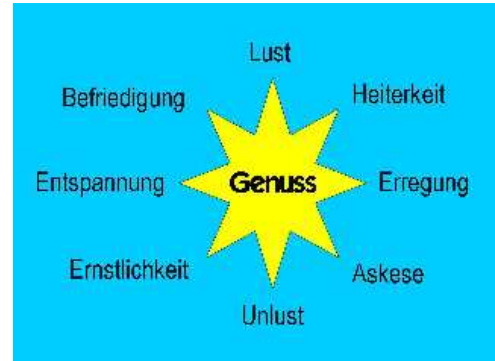
Askese kann Genuss erhöhen

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 Ihren persönlichen Genussmomenten sein, dann nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, was Ihre Sinne anregen und für Ihr alltägliches Wohlbefinden bedeutsam sein könnten.



Als Anregung ein Gedicht von Bert Brecht:

Vergnügungen

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen
Das wiedergefundene Buch
Begeisterte Gesichter
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten
Die Zeitung
Der Hund
Die Dialektik
Duschen, Schwimmen
Alte Musik
Bequeme Schuhe
Begreifen
Neue Musik
Schreiben, Pflanzen
Reisen
Singen
Freundlich sein.

Literatur

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

Autorin

Mag. Beate Handler

Klinische- & Gesundheits-Psychologin, Arbeitspsychologin

Psychotherapeutin - Verhaltenstherapie;

Psychologische und Psychotherapeutische Praxis in 1220 Wien.

Klinische- & Gesundheits-Psychologin an der HNO-Abteilung des SMZ-Ost-Donauspital, Arbeitsschwerpunkte im Bereich der Psychotherapie / Verhaltenstherapie, Supervision, Coaching, Prävention und Psychoedukation.

Seminar- & Vortragstätigkeit bei interdisziplinären Fortbildungen, Kongressen, im Rahmen des psychotherapeutischen Propädeutikums; mit Fachkräften unterschiedlicher Berufsgruppen, Betroffenen und Angehörigen.

E-Mail: psypsy@gmx.at

Homepage: www.psychotherapie-verhaltenstherapie.com

Tel: 0676-4077108