

# Genuss ist ein Stück Lebenskraft

von Dipl. oec. troph. Karin Possin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

*Die Genussfähigkeit ist im Menschen als Anlage fest verankert. Ob wir diese Möglichkeit nutzen können, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel Erlebnisse und Prägungen aus der Kindheit. Außerdem: Durch unsere häufig hektische, reizüberflutende und belastende Lebensweise kommt vielfach unsere Fähigkeit, uns dem Genuss hinzugeben, zu kurz. Oder unsere innere Prioritätenliste sieht vor, dass erst alle anderen versorgt sein müssen und, falls dann noch Zeit überbleibt, dann... ja dann, schaffen wir es, uns um uns selbst zu kümmern. Egal welcher Grund vorliegt, jetzt ist die Zeit reif, diese wunderbare Gabe zurückzuerobern!*

Wenn wir unsere Genussfähigkeit aktivieren und nutzen, erreichen wir Wohlbefinden und innere Zufriedenheit. Oberflächliches Sich-Einverleiben führt oft dazu, dass wir nur eingeschränkt wahrnehmen, was wir



zu uns nehmen. Dann kann es passieren, dass wir z.B. das Essen in uns hineinstopfen, was vielleicht den Körper vor dem Hunger schützt, in der Regel jedoch unsere Seele nicht zufrieden stellt.

Wahrer Genuss macht körperlich und seelisch satt, stellt also rundum zu-frieden. Dies erlebe ich bei jedem Vortrag „Abnehmen mit Schokolade“, bei dem ich die Teilnehmer dazu anleite, die mitgebrachte dunkle Versuchung intensiv zu genießen. Das Ergebnis? Nach zwei kleinen Stückchen, bei manchen nach drei Stücken, sagt jeder: ich brauche nicht mehr! Dies funktioniert ganz ohne Verbot, einfach nur deshalb, weil unser Inneres sich durch die bewusste Aufnahme wohlfühlt und nicht nach mehr hungert. Eine weitere interessante Reaktion bei Schokoladenfans ist, dass manchen die vermeintliche Lieblingsschoki gar nicht mehr schmeckt, da sie bei bewusstem Zu-sich-Nehmen nur z.B. penetrant süß schmeckt. Der Vergleich mit hochwertiger Schokolade macht dies besonders deutlich. Dies bedeutet, dass bewusstes Wahrnehmen durchaus auch die Vorlieben verändern kann.

## Beleben und erleben wir unsere Sinne!

Wie gelingt nun bewusstes Genusserleben? Indem man alle Sinne am Genuss teilhaben lässt. Genuss verbinden viele erst einmal mit dem Essen. Genuss kann dabei schon beim Kochen beginnen. Und damit meine ich nicht, dass man sich, wie dies so manche Fernsehköche vorführen, neben dem Zubereiten schon mal ein paar Gläser Wein in die Kehle schüttet. Wenn Sie einmal etwas mehr Zeit haben, dann gönnen Sie sich das Sinnes-Erlebnis Kochen. Haben Sie schon einmal z. B. eine Möhre bewusst betrachtet? Wie sieht sie aus? Welche Farbe hat sie? Welchen Duft verströmt sie? Wie fühlt sie sich an? Schneiden Sie dann die Möhre der Länge nach durch. Wie sieht das „Innenleben“ aus? Welche Struktur weist sie auf und welchen Duft verströmt sie nun? Wenn Sie ein Stück von der Möhre abbeißen, wie klingt das Abbeißen-Geräusch? Und wenn dann die Rübe zerkaut wird, was nehmen die Ohren weiter wahr? Welche Aromen bemerken die Geschmacksknospen auf der Zunge, wenn Sie die Aufmerksamkeit bewusst dorthin lenken?

Wenn später das gesamte Essen zubereitet ist, wie schmeckt dann die Möhre im Verbund mit den anderen Zutaten? Welchen Duft verströmt sie dann? Sie werden automatisch das selbst zubereitete Essen mit besonderer Achtsamkeit genießen, da Sie mit allen Sinnen das wunderbare Mahl zu sich nehmen. Wenn Sie dann das Besteck aus der Hand legen, fühlen Sie in sich hinein. Wie zufrieden fühlen Sie sich?

Ich wette, wenn Sie das nächste Mal beim Zubereiten des Essens eine Möhre in die Hand nehmen, dass Sie dann wieder an ihr schnuppern, auch wenn Sie wenig Zeit haben!

## Vielfältiger Genuss

Beim Genuss geht es also darum, möglichst viele, wenn möglich alle, Sinne mit einzubeziehen, also Sehen, Riechen, Fühlen, Hören und Schmecken. Beim Essen hat dies den Vorteil, dass die Gaumenfreude sich vergrößert, die aufgenommene Menge an Nahrung sich jedoch verkleinert. Bewusstes Genießen unterstützt dabei, dass wir die Sättigungsgrenze leichter wahrnehmen. Außerdem: Bei dieser Variante des Genusses wird sowohl unser Körper satt als auch unsere Seele. Wenn wir Hunger empfinden, nehmen wir nicht immer automatisch körperlichen Hunger wahr. Manchmal ist es unsere Seele, die hungert. Vielleicht hatten wir zu wenig Zeit für uns? Vielleicht

haben wir nicht genügend Anerkennung oder Lob erhalten? Auch in diesem Fall hilft uns, die bewusste Sinneswahrnehmung unsere Seele zu sättigen und das gelingt nicht ausschließlich über gutes Essen. Hier geht es darum, die Genussfähigkeit in seinen verschiedenen Varianten auszuprobieren. Schließlich existiert neben dem Gaumenschmaus auch der Ohren- und Augenschmaus. Es gibt zwar keinen Tast- und Riechschmaus, jedoch ein bereicherndes Tast- und Riecherlebnis.

Wie wäre es, sich selbst mal wieder mit einem Erlebnistag, -nachmittag, -abend oder einer Erlebnisstunde zu beschenken? Da stehen einem die unterschiedlichsten Möglichkeiten zur Verfügung. Ich besuchte zum Beispiel mal „Planten un Blumen“, den alten botanischen Garten in Hamburg, in dem es einen wundervollen Rosengarten gibt. Ich betrachtete nicht nur die Farbenpracht der wunderschönen Blumen. Ich schnupperte an den Blüten der verschiedensten Sorten und strich mit meinen Fingern über die Blütenblätter. Dieses Erlebnis ist mir auch nach Jahren noch in lebendiger Erinnerung und zaubert automatisch ein Lächeln in mein Gesicht, was die Freude widerspiegelt, die ich bei diesem Sinneserlebnis empfunden habe. Logisch, beim Ohrenschmaus ist natürlich vor allem die auditive Wahrnehmung aktiv. Lassen Sie jedoch auch hier möglichst viele Sinne an dem Vergnügen teilhaben. Angenommen, Sie gönnen sich mal wieder einen Besuch in der Oper, dann haben Sie vielleicht Ihr schönsten Kleid angezogen. Welche Farbe hat es? Streichen Sie über das Kleid. Wie fühlt es sich an? Wie fühlt sich der Sessel an, auf dem Sie sitzen? Welchen Duft verströmt das Opernhaus? Wie sieht der Leuchter aus, der hoch oben an der Decke den Saal erhellt? Welche Farbe weist der Bühnenvorhang auf? Welche Geräusche hören Sie, bevor der Gongschlag dazu ruft, dass die Oper gleich beginnt? Je intensiver Sie bewusst mit Ihren Sinnen die Umgebung wahrnehmen, desto mehr bewegen Sie sich im Hier und Jetzt und desto besser können Sie sich auf das anschließende Klangerlebnis einlassen und es genießen. Es passiert noch mehr: Je mehr man die unterschiedlichen Wahrnehmungskanäle für dieses Genusserlebnis öffnet, desto intensiver wird diese wohltuende Sinnesfreude im Gehirn abgespeichert. Und so können wir jederzeit das Genusserlebnis wieder in uns wachrufen und damit auch das zufriedene Gefühl, das damit in Verbindung steht. Wenn Sie dann einige Zeit später wieder Ihr Kleid im Schrank entdecken und darüber streichen, taucht sofort der Ohrenschmaus in Ihrer Erinnerung auf – welche Freude!

### Wie in 1000 und einer Nacht

Es existieren 1000 verschiedene Möglichkeiten, sich dem Genusserleben hinzugeben. Bei einem

Seminar leitete ich die Teilnehmer dazu an, bewusst die eigenen Hände wahrzunehmen. Dabei ging es darum, die Hände nicht nur zu betrachten, sondern auch zu fühlen, also die eigene Hand zu berühren, die Beschaffenheit zu ergründen, die Temperatur wahrzunehmen. Außerdem forderte ich die Teilnehmer dazu auf zu überlegen, was die Hände uns alles ermöglichen, was wir durch sie tun können, was wir erschaffen können.

### Die Genussfähigkeit führt uns zum achtsamen Wahrnehmen und darüber hinaus zur Dankbarkeit.

Das heißt, dass wir auch diesen Aspekt in unser Sinneserleben mit einbeziehen können. Eine Kursteilnehmerin berichtete nach der Übung, dass sie sich bisher darüber geärgert hatte, dass ihre Hände faltig geworden waren. Nach der Übung, bewusst die Hände zu erfassen, war sie dankbar für sie. Sie konnte die Hände an ihren Armen wieder genießen. Außerdem sahen die Falten der Haut gar nicht mehr so faltig aus! Mit allen Poren zu genießen, ermöglicht es, sich dankbar und zu-frieden zu fühlen und damit mehr im Einklang mit sich selbst zu leben. Das bewusste Genießen bringt uns dazu, uns selbst zu begegnen. Wir sollten jedoch nicht den Fehler begehen und uns damit überfordern, dass wir nun alle Tätigkeiten genießen m ü s s e n. Es reicht, sich erst einmal ein Genuss-thema auszusuchen und z.B. dieses Event einmal in der Woche oder, je nach zur Verfügung stehender Zeit, im Monat zu zelebrieren. Die Übungsfelder, die uns Freude im Innen wie im Außen fühlen lassen, sind dabei unerschöpflich: Kochen, Essen, Garten, Duftöle, Gewürze, Basteln, Werkzeug – was auch immer. Wir brauchen nur damit zu beginnen!



Foto: Simon A. Eugster Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0, Wikipedia



#### Karin Possin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Trivastraße 9, 80637 München

Tel. 089 21548476 oder 0176 301 201 17

Bei Interesse an Einzelcoachings oder Vorträgen wie

„Abnehmen mit Schokolade“ (mit Schokoladen-Ritual)

gerne melden unter: [info@karinpossin.de](mailto:info@karinpossin.de)