



Die Kunst des Genießens

Die Fähigkeit zur Muße und Entspannung wieder entdecken ...

Was ist Genuss?

Die Antwort auf diese Frage ist nicht einfach. Denn was als Genuss empfunden wird ist sehr individuell – ob es eine gute Tasse Café ist, eine Massage oder ein spannendes Buch. Ganz allgemein kann man Genuss als eine positive Sinneswahrnehmung beschreiben, bei der mindestens ein Sinnesorgan angesprochen wird. Genuss entsteht in unserem Gehirn, indem durch subjektiv angenehme wahrgenommene Reize „Glückshormone“ wie beispielsweise Dopamin ausgeschüttet werden. Diese lassen in uns dann das Gefühl des Genusses entstehen.

Voraussetzung, um Genuss zu empfinden ist die *Genussfähigkeit*. Diese hat viel zu tun mit dem Bejahen des Genusses und der Fähigkeit bewusst wahrzunehmen. Insofern hängt Genussfähigkeit stark zusammen mit einem Leben im Hier-und-Jetzt.

Das Leben im Hier-und-Jetzt

In unserer schnellen, oft hektischen Welt haben wir sehr gut gelernt, Anforderungen und Erwartungen zu erfüllen, uns einzustellen auf äußere Bedingungen, mit dem schnellen Tempo Schritt zu halten. Nicht selten führt das dazu, dass wir mehr funktionieren als bewusst wahrzunehmen und zu entscheiden. Mit unserer Aufmerksamkeit sind wir häufig in der Vergangenheit oder in der Zukunft, selten jedoch in der Gegenwart. Beim Mittagessen denken wir schon an unseren Business-Termin am Nachmittag, am Weg nach Hause fällt uns ein, dass wir vergessen haben, eine e-Mail zu schreiben oder was wir zu Hause noch erledigen müssen.

Wie wäre es, wenn wir die Fahrt nach Hause nutzen würden, um wahrzunehmen was in und um uns gerade passiert? Wie sich die Blätter an den Bäumen langsam färben, wie die Abend-

sonne die Häuser in einen goldenen Glanz hüllt, wie gut es tut einfach mal tief durchzuatmen und sich über den geschafften Arbeitstag zu freuen. Vielleicht kommen wir so dem Gefühl des Genusses näher?

Genuss braucht Langsamkeit. Wenn wir vom Gas runter gehen, werden wir mehr wahrnehmen, mehr spüren, mehr erleben. Wir kommen mehr in Kontakt mit uns selbst und unserer Umwelt und können alles durch eine Brille innerer Ruhe und Gelassenheit betrachten.

Genuss und Muße

Genuss hängt ebenso zusammen mit der Fähigkeit zur Muße – eine Zeit, die wir dazu nutzen für Dinge oder Aktivitäten, die uns „aufbauen“. Muße ist jedoch nicht gleich Freizeit, da wir in unserer Freizeit oft von Fremdinteressen bestimmt werden. Müßiggang betreiben wir dann, wenn wir uns rein den Dingen widmen, die unseren Bedürfnissen, Vorlieben und Interessen entsprechen. Das klingt sehr einfach, ist im Alltag jedoch oft so schwer umzusetzen. Was hindert uns daran? „Meine Kinder, der Haushalt, zu viel Arbeit ...“, könnte Ihre Antwort lauten. Genau genommen *Verpflichtungen*, die wir uns selbst (oder andere uns) auferlegt haben.

Die Fähigkeit zur Muße hängt stark mit der Fähigkeit zur Selbstachtung, ja sogar Selbstliebe zusammen. Das mag auf den ersten Blick abstrakt und unverständlich klingen. Doch nur, wer sich selbst wichtig nimmt, es sich selbst wert ist, sich und seinen Bedürfnissen treu bleibt, wird sich selbst auch hin und wieder Zeit zur Muße erlauben und gönnen. Er wird bewusster Prioritäten setzen, das heißt prüfen, welche Verpflichtungen sein müssen und welche auch mal warten können.

Müßiggang wird in unserer Gesellschaft oft negativ bewertet mit „faul sein“,

„unnützig sein“, „schwach sein“. Vielleicht fällt es deswegen vielen Menschen schwer, sich diese Zeit der Erholung und der Regeneration zuzugestehen. Wie wir inzwischen sogar aus der Forschung wissen (siehe meinen Newsletter „Mach mal Pause – Raus aus der Stressfalle“), ist andauernde Leistung ohne Phasen der Erholung nicht möglich, ja sogar bedrohlich für unsere Gesundheit.

Genuss und Entspannung

Unsere Genussfähigkeit wird ebenso wachsen, wenn wir in der Lage sind zu entspannen. Entspannung hat zum Ziel, körperliche und geistige Anspannung zu verringern. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten und Verfahren, angefangen von Sport (z.B. Joggen) bis hin zu Meditation, autogenes Training, progressive Muskelentspannung u.v.m. Bei allen Entspannungsmethoden geht es letztendlich darum, den Parasympathikus zu aktivieren und den Sympathikus zu schwächen. Körperlich gesehen werden dabei beispielsweise die Muskeln entspannt, die Herzfrequenz verlangsamt und der Sauerstoffverbrauch reduziert. Auf psychologischer Ebene wird es durch Entspannung möglich, Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden – und – Genuss zu erleben. Probieren Sie es aus: Essen Sie einen reifen, saftigen Apfel in einem Zustand von Stress und Eile und ein anderes Mal in einem Zustand von Entspannung und Gelassenheit. Wann schmeckt er Ihnen besser? Wann schmeckt er intensiver, nahrhafter?

Genusssucht – Hat das noch was mit Genuss zu tun?

Wie schon das Wort sagt, hat Genusssucht wenig mit der eigentlichen Bedeutung von Genuss zu tun – vielmehr steht hier der Suchtaspekt im Vordergrund.

Bei der Genusssucht werden unsere Sinne

weniger belebt und aktiviert, anstatt dessen werden sie betäubt. Wir nehmen die Realität weniger wahr sondern wir entfliehen ihr. Durch eine ständig steigende „Dosis“ werden unsere Sinne desensibilisiert, unser Maßstab dessen was uns gut tut und für uns „normal“ ist, geht verloren. Das fatale an der Genusssucht ist, dass es immer mehr der jeweiligen Aktivität oder Substanz braucht, um zu dem gewünschten Wohlbefinden zu kommen. Letztendlich hat Sucht immer mit Abhängigkeit, mit Kontrollverlust, mit krankhaften Verhalten zu tun.

Tritt der Suchtcharakter in den Vorder-

grund spricht man eher von Suchtmitteln als Genussmitteln – die Grenze ist jedoch stark kulturell als auch weltanschaulich-religiös bestimmt. Beispielsweise gilt Tabak seit den 1950er Jahren in Europa vor allem als Suchtmittel, wurde vorher jedoch jahrhundertlang ausschließlich als Genussmittel und sogar als Heilmittel angesehen.

Ich genieße, also bin ich

Genießen hat viel mit Lebendigkeit, mit Freude am Leben zu tun. Leider kommt uns diese Lebensfreude immer wieder abhanden, durch unsere Alltagsprobleme

und Sorgen, mit denen wir uns häufig abmühen.

Doch es ist an uns, dieser Lebensfreude immer wieder Raum zu geben, wenn es auch nur wenige Augenblicke am Tag sind. Freude und Genuss sind unsere Quellen für Energie und Kreativität – wie würden wir ohne sie unsere Probleme lösen und unser Leben bewältigen?

info

Wenn Sie sich mehr mit dem Thema auseinander setzen möchten, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Christa Beyrer

Beratung | Coaching | Training

www.christa-beyrer.de

cb@christa-beyrer.de

T +49.89.9810 6688