



# Genusstraining

Wann haben Sie das letzte Mal ein Essen so richtig genossen? Das Farbenspiel auf dem Teller bewundert, den Duft mit geschlossenen Augen tief eingesogen, sich etwas auf der Zunge zergehen lassen? Wenn es Ihnen so geht wie den Meisten von uns, haben Sie den letzten Geburtstagskuchen einer Kollegin eher am Computer, neben der Arbeit her, gegessen. Konzentriert waren Sie dabei wahrscheinlich auf Ihre Arbeit, nicht auf den Genuss. Eigentlich schade, oder?



Genuss bezeichnet eine positive Sinneserfahrung, die mit körperlichem und geistigem Wohlbefinden verknüpft ist und umfasst daher erholende und wohltuende Aktivitäten, sowie alle Sinne mit denen diese wahrgenommen werden. Wir möchten Ihnen hier ein paar Tipps geben, wie Sie sich die notwendigen Rahmenbedingungen wie z. B. Ruhe schaffen können und den achtsamen Umgang mit sich selbst wieder erlernen können.

## Warum brauche ich Genusstraining?

Genusstraining kann sowohl Menschen mit „Freizeitstress“, als auch Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen helfen. Sie können dadurch lernen:

- Die Zeichen Ihres Körpers besser zu erkennen, die Ihnen zeigen, dass Sie Erholung brauchen.
- Phasen der Anspannung und Entspannung bewusst wahrzunehmen und auszubalancieren.
- Ihre Aufmerksamkeit auf Angenehmes zu richten, um Belastendes besser zu bewältigen.
- Darauf zu achten, bei welchen Aktivitäten Sie sich am besten entspannen können und diese auch als erholsam wahrzunehmen.
- „Nichtstun“ und „leere Zeit“ als eine wichtige Quelle der Regeneration zu entdecken.

## Wie genieße ich bewusst?

„Einfach mal was Schönes machen“ funktioniert nicht immer, da viele von uns das Gefühl für angenehme Aktivitäten über die Zeit hinweg verloren haben und nicht wissen, was ihnen überhaupt noch Erholung bringt. Andere sind aufgrund der vielen alltäglichen Anforderungen überzeugt, dass sie keine Zeit für angenehme Aktivitäten haben oder empfinden diese nicht mehr als angenehm, sondern als zusätzlichen Stress.

Ein erster Schritt, um wieder ein Bewusstsein für angenehme Freizeitaktivitäten zu entwickeln, kann darin bestehen, zu überlegen, was für einen selbst der Unterschied zwischen Aktivitäten der Erholung und leistungsbetonten Aktivitäten ist. Dann können konkrete Aktivitäten herausgesucht werden, die man in Zukunft im Alltag bewusst zur Erholung nutzen möchte.



# Genusstraining

## Genussübung für den Alltag

Genuss im Alltag muss nichts Großes sein, wie ein Urlaub oder ein Wellnessstag. Im Gegenteil: Viele kleine Momente können manchmal viel mehr bewirken. Nehmen Sie sich immer wieder eine kurze Zeit für sich, in der Sie beobachten wie es Ihnen geht, wie Sie sich fühlen und was Sie brauchen. Genießen Sie den Augenblick und achten Sie darauf, dass Sie in diesem Moment im Hier und Jetzt sind. Eine wirksame Methode, den Genuss wieder zu erlernen, kann sein auf einen Sinn besonders zu achten und dabei zu beobachten wie man selbst sich in diesem Moment fühlt.

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit dem **Sehsinn** zu. Was sehen Sie, welche Farben können Sie wahrnehmen? Schauen Sie sich beispielsweise eine Pflanze genau an, welche Farbe und welche Struktur haben die Blätter?



Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit dem **Berührungssinn** zu. Achten Sie darauf, wie sich verschiedene Gegenstände in der Hand anfühlen oder cremen Sie Ihren Körper bewusst und behutsam ein. Wie nehme ich Berührungen von anderen Personen wahr?

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit dem **Hörsinn** zu. Was höre ich gerade? Konzentrieren Sie sich auf die Geräusche, die Sie wahrnehmen können. Schließen Sie die Augen um sich ganz auf das Hören zu konzentrieren. Setzen Sie sich dafür beispielsweise auf eine Parkbank.

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit dem **Geruchssinn** zu. Was rieche ich gerade? Nehmen Sie beispielsweise den Geruch von Essen bewusst wahr. Gibt es bestimmte Gerüche, die positive Gefühle bei Ihnen auslösen?

Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit dem **Geschmackssinn** zu. Was schmecke ich gerade? Nehmen Sie Ihr Essen bewusst wahr, indem Sie es zuvor genau ansehen, daran riechen und dann nehmen Sie ein wenig davon auf Ihre Zunge und ertasten die Beschaffenheit des Essens in Ihrem Mund. Beobachten Sie ob sich etwas an dem Geschmack verändert.

### Die kleinen Dinge genießen

Achten Sie in Ihrem Alltag bewusst auf angenehme Sinneseindrücke, auf angenehme Düfte oder Gegenstände, die sich schön anfühlen. Schauen Sie sich doch einmal eine Blume ganz genau an, wie ist die Farbe? Wie fühlt sie sich an? Ist der Duft angenehm? Versuchen Sie mit allen Sinnen diese Blume wahr zu nehmen.

#### Quellen:

1. Kaluza G: Stressbewältigung. 3.Auflage; 2015; Berlin: Springer-Verlag.
2. Dr. Doris Wolf: Genusstraining-genussvoll leben; online verfügbar unter: <https://www.psychotipps.com/genusstraining.html> (zuletzt abgerufen 09/2018).
3. Beate Handler: Genusstraining-Euthyme Verfahren-Ein Leben mit allen Sinnen; online verfügbar unter: [http://www.genusstraining.at/bilder/PSY\\_01\\_09.pdf](http://www.genusstraining.at/bilder/PSY_01_09.pdf) (zuletzt abgerufen 09/2018).