

„ALLE LEBEWESSEN AUSSER
DEN MENSCHEN WISSEN,
DASS DER HAUPTZWECK
DES LEBENS DARIN
BESTEHT, ES ZU
GENIESSEN.“

SAMUEL BUTLER



GENIESSSEN ALS THERAPIE

Genießen kann doch nun wirklich jeder, möchte man meinen. Doch weit gefehlt. Wer nicht täglich und ausgiebig genießt, dem fehlt die Quelle für Zufriedenheit und der Ausgleich zum Alltagsstress. Das schadet der Seele und der Gesundheit! Gezieltes Genussstraining macht den Alltag entspannter und stärkt das innere Gleichgewicht. Damit hat es positive Auswirkungen auf nahezu alle Körpersysteme. Für Depressive kann Genussstraining jedoch sogar zu einer entscheidenden Wende führen.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Benjamin Ehrenberger*

Es sind nicht die „großen Dinge“, es ist nicht Luxus gemeint. Es sind die ganz kleinen Momente des Beisichseins, Innehaltens und Bewusst Erlebens. Genuss ist keine Frage des Geldes, doch der bewussten

Entspannung im alltäglichen Eifer unseres Lebens. Bewusst Genießen – was so einfach klingt, ist für viele eine Herausforderung. Sie sind es nicht mehr gewöhnt, zu genießen. Da steht vieles – gut verborgen – dahinter.

GENUSS- FEINDLICHE ERZIEHUNG

Sie ist zwar schon lange aus der Mode gekommen, ist aber als Grundidee immer noch in vielen Familien vorhanden, wie deren Glaubenssätze zeigen („nur wer sich fast zu Tode rackert, ist etwas wert“, „wer dem Genuss hinterher ist, ist ein Taugenichts“ usw.). Dazu gesellen sich geringer Selbstwert, der Hang zur Selbst-

aufopferung, depressive Grundstimmung, falsche Vorbilder, Erziehung zum Verzicht, Hang zum Perfektionismus, Unterwerfung gegenüber den Vorstellungen anderer und vieles, vieles mehr. Eventuell wird man die Hilfe eines Therapeuten brauchen, um die Hemmnisse zu erkennen und aufzulösen. Jedenfalls müssen alle Alarmglocken schrillen, wenn ein Mensch nicht (mehr) genießen kann, denn das kann geradewegs in eine Erkrankung führen. Genauso weist die Genussstraining auch den Weg heraus aus dem Unglück, Psychologen setzen sie beispielsweise bei Depressionen ein, ebenso bei Zwangserkrankungen, Essstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, Schmerzstörungen oder Erschöpfungssyndrom.

GENUSS KANN TRAINIERT WERDEN

Wie der Spitzensportler täglich sein Können trainiert und dabei immer noch mehr über sich hinauswächst, ist auch Genuss trainierbar. Ganz egal, ob man ganz unten anfangen muss oder schon zu den fortgeschrittenen Genießern zählt. Ron Ramsay, ein niederländischer Psychologe und Entwickler des auch als „Euthyme Therapie“ bezeichneten Genussstrainings, gibt vor, was

dabei zählt. Grundvoraussetzung, dass aus Momenten überhaupt Genussmomente werden können, sind vier Faktoren: Zeit, Achtsamkeit, Bedürfnisse und Gefühle.

GENUSS BRAUCHT ZEIT

Sich Zeit für sich nehmen, ist die erste unabdingbare Voraussetzung für Genuss. Sobald man pausenlos mehrere Dinge gleichzeitig macht und in Hektik verfällt bzw. viel zu viel in einem Tag unterbringen möchte, bleibt der Genuss automatisch auf der Strecke. Vielleicht sagt einem die innere Stimme ohnehin schon: Hey, du arbeitest gegen dich selbst! Doch anstatt dieses Konzept zu ändern, indem man gezielt Genusszeiten einbaut, gibt man sogar noch mehr Gas und driftet immer weiter weg von sich selbst. Genau dann bekommt man schlechte Laune und wird damit auch eine Belastung für andere.

Zeit einplanen ist also von grundlegender Wichtigkeit. Es muss ja nicht lang sein, aber wirklich regelmäßig stattfinden und für wichtig genommen werden. Interessant ist, wie sich durch den weltweiten Corona-Shutdown das Blatt schlagartig gewendet hat. Wurde zuvor die Begegnung mit sich selbst aufgeschoben, weil einfach kaum Zeit dafür war, herrschte auf einmal Stille. Natürlich nicht, wenn man mit drei Kleinkindern in einer kleinen Stadtwohnung lebt. Doch viele haben es dennoch geschafft, bei all dem Schrecken über das Unbekannte vor sich und eventuell auch noch vielen Sorgen, öfters innezuhalten und kleine Dinge bewusst zu genießen.

OHNE ACHTSAMKEIT KEIN GENUSS

Wer wenig in seinem Alltag auf die Reihe bringt, träge ist, gedankenverloren herumhängt oder dauernd nur Dinge tut, die ihn nicht weiterbringen, der ist allerdings auch nicht besser dran als der Stressgeplagte. Auch das wird man an der Laune bemerken. Beim Genussstraining geht es darum, wertvolle Zeit nicht gedankenverloren zu verplempern, sondern die gegenwärtige Situation bewusst wahrzunehmen und sich damit voll und ganz im Hier und Jetzt zu befinden. Achtsamkeit ist dafür die zweitwichtigste Voraussetzung.

GEFÜHLE WAHRNEHMEN

Ganz wichtig: Zieht man als dritte Voraussetzung nun auch noch die eigenen Gefühle in die Wahrnehmung mit ein, können daraus die aktuellen Bedürfnisse abgeleitet werden. Sie zu erfüllen, schafft schließlich Zufriedenheit. Ein Beispiel: Wenn ich nach einem harten Arbeitstag nach Hause komme, brauche ich erstmal ein heißes Bad, eine Dusche, einen Spaziergang, ein paar Minuten im Garten etc., bevor die Familie mit mir rechnen kann.

Je klarer ich meine Gefühle erkennen und anderen auch kundtun kann, desto leichter entkomme ich dem Gefühlschaos, das im alltäglichen Zusammenleben auftreten kann. Da prallen oft Welten aufeinander, wenn der eine seine Ruhe, der andere aber



Aufmerksamkeit haben möchte, der eine so gestimmt ist, der andere so. Solange man sich selbst nicht bewusst ist, „was los ist“ und daher auch nicht ausspricht, warum man jetzt eventuell abweisend reagiert, fängt der andere zu interpretieren an – und macht das natürlich aus seinem eigenen Blickwinkel, aus dem gerade bei ihm oder ihr ausgelöstes Gefühl heraus. Und da mischen sich meist sofort eigene Erwartungen, Erfahrungen, Ängste und aufkeimende negative Gefühle hinein. So etwas wird dann schnell zur Grundsatzdiskussion über die Beziehung selbst. Nimmt man die Gefühle bzw. die dahinterliegenden Bedürfnisse hingegen bewusst wahr, kann man sie sogar leichter aufschieben, was dann nicht zwingend negativ empfunden werden muss. Denn es entsteht Vorfreude, eine bedeutende Kraft, die uns notwendige, sogar unangenehme Dinge leichter erledigen und schöne freudig erwarten lässt.

KINDER KÖNNEN NOCH GENIEßEN

Innehalten, Achtsamkeit aufbauen, sich seiner Gefühle gewahr werden, Bedürfnisse erkennen. Kleine Kinder können das meist noch und gehen in allem, was sie tun, völlig auf. Sie wollen ihre Bedürfnisse erfüllt haben und äußern ihre damit zusammenhängenden Gefühle noch spontan – bis die Erziehung „greift“ und sie diese wunderbaren Fähigkeiten mehr oder weniger verlieren. Vieles verändert sich schon im Kindergartenalter, wenn das Kind langsam beginnt, ein Gefühl für Zeit zu entwickeln. Spätestens in der Schule wird es immer „normaler“, keine Zeit mehr zu haben. Später geben sich dann viele völlig dem Stress hin. Mit Folgen: Wer lange andauernde Stresszeiten erlebt, spürt sich oft selbst nicht mehr und kann gar nicht mehr tief erleben, daher auch nicht genießen. Das kann zu einer Depression führen und zum Burnout.

GENIEßEN MIT ALLEN SINNEN

Wer sich auf eigene Faust oder mit Freunden auf Genussstraining einlassen möchte, der macht das mit allen Sinnen. Eine Anleitung gibt das Buch „Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genussstraining“ von Beate Handler. Genussstraining als Ergänzung zu einer psychologischen oder psychotherapeutischen Behandlung ist aber auch ein therapeutisches Werkzeug und wird von darin ausgebildeten Therapeuten angeboten. Interessant ist, dass beim Genussstraining für Depressive nicht nur die Sinne insgesamt benützt werden, sondern auch einzeln und in bestimmter Reihenfolge. Nach dem Geruchssinn wird der Tastsinn trainiert, dann erst das Schmecken, Schauen und Horchen.

DER GERUCHSSINN

Ein angenehmer Geruch kann im Bruchteil einer Sekunde positive Gefühle hervorrufen und damit verbundene Erinnerungen. Wer denkt beim Schälen einer Mandarine beispielsweise nicht an das mit Spannung erwartete Nikolaus-Sackerl oder bei Zimt nicht an gemütliches Backen zu Weihnachten, bei frischen Zitronen nicht an harmonische italienische Landschaften und bei Rosmarin an Urlaub und griechische Tavernen? Ein kleines



Set ätherischer Öle kommt dem Genussstraining sehr entgegen. Man kann das Riechen aber auch einfach in den Alltag einbauen, etwa wenn man Zitrone für die Zubereitung von Fisch aufschneidet und zuerst einmal in Ruhe daran riecht. Genussstraining muss nicht immer ausgedehnt sein. Manchmal reichen schon ein paar Minuten Innehalten im Alltag aus und man ist wieder ganz bei sich, kraftvoll und ausgeglichen. Denn riechen aktiviert alte Hirnregionen, wo auch die Emotionen liegen. Wer depressiv ist, spürt nicht mehr. Das Riechen ist eventuell der Weg, um aus der Gefühlsstarre zu kommen.

DER TASTSINN

Um den eher vernachlässigten Tastsinn zu trainieren, kann man sich einen Sack mit Gegenständen, die sich unterschiedlich anfühlen, vorbereiten und etwas Flauschiges, etwas Weiches, etwas Glattes, etwas Rauhes fühlen. Tasten ist nur selten negativ besetzt und der Tastsinn ist Depressiven überhaupt zugänglicher als andere Sinne.

DER GESCHMACKSSINN

Das Schmecken ist im Normalfall ein Sinn, den wir ausgiebig und gerne trainieren. Oft verhilft schmecken zu mehr Genuss als andere Sinne. Man sollte aber langsam und genussvoll essen, immer wieder innehalten und nicht sprechen oder das Essen mit einem angenehmen Menschen teilen und nur eben-

solche Gespräche führen. Bei Depressiven kann Schmecken allerdings als belastend erlebt werden und mit Widerstand besetzt sein.

DER SEHSINN

Erhebende Landschaften und sei es auch nur in einem Bildband, Blumen, Tiere, Farben, Gemälde, Fotografien können genussvoll erlebt werden. Die Natur bildet viele Möglichkeiten. Bei Depressiven kann Schauen jedoch zu Reizüberflutung führen, daher muss der Dominanteste aller Sinne in der Therapie nach den anderen Sinnen trainiert werden. Aber noch vor dem Hörsinn, denn damit können Depressive und Burn-out-Geplagte Probleme haben, wenn vieles als zu laut und störend empfunden wird.

DER HÖRSINN

Musik, wenn sie dem persönlichen Geschmack entspricht, kann viele positive Momente beschern, aber auch Wasserplätschern, Vogelstimmen, das Knistern des Feuers im Kamin oder das Zirpen der Grillen, selbst die Hintergrundgeräusche der Stadt können genussvoll erlebt werden.

DER „DENKSINN“

Freude am Denken, Erfassen von Inhalten, an Gesprächen, Vorträgen oder Lesen ist ebenfalls ein Sinn und kann Wohlbefinden fördern. Das Lesen eines Gedichtes, ein guter

Podcast über ein spannendes Thema oder eine interessante Dokumentation können genauso wie ein gepflegtes Gespräch mit einem intellektuell ebenbürtigen Gesprächspartner als wahrlich genussvoll bezeichnet werden.

GENUSSREGELN BEACHTEN

Genuss braucht Zeit und Entschleunigung. Genuss muss erlaubt sein und wenn die Erziehung genussfeindlich war, muss man sich Genuss erst zugestehen und erfahren lernen, ganz nach dem Leitsatz: Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich auch für andere sorgen. Besonders wichtig ist er für diejenigen, die sich stets bei ihren Pflichten selbst vergessen. Genuss geht nicht nebenbei, sondern sollte bewusst mehrmals am Tag angepeilt werden. Genuss ist auf jeden Fall individuell – was der eine toll findet, muss der andere gar nicht mögen. Genuss braucht dabei Erfahrung – je besser man kennt, was man mag, desto tiefer erlebt man die unterschiedlichen Nuancen des Genusses. Dabei braucht Genuss nicht auszufern, viele kleine Genussgeschenke an sich selbst reichen völlig. Genuss braucht aber schließlich auch Pausen. Vielleicht haben Sie das schon bemerkt – was man dauernd zur Verfügung hat, verliert seinen Reiz. Ein bisschen Askese hingegen kann den Genuss erhöhen, denn worauf man bewusst verzichtet hat, das genießt man danach umso mehr und außerdem kommen noch die Vorfreude und der Effekt der Belohnung hinzu.

NATUR- SUBSTANZEN ERHÖHEN DIE GENUSS- FÄHIGKEIT

Wer genießt, ist ganz bei sich – ein himmlischer Zustand der Ausgeglichenheit. Es gibt ein paar Tricks aus der Natur in Form von Natursubstanzen – sie sind untereinander auch kombinierbar – wie man die Genussfähigkeit erhöht und damit zentrierter und entspannter an die Sache herangeht. Alles hier Genannte ist auch für Kinder geeignet und miteinander kombinierbar. Den größten Erfolg hat man immer dann, wenn man die individuell passende Natursubstanz durch ein energetisches Testverfahren (z. B. Muskeltest, Biotensor, Bioresonanz) austestet. Das ist aber keine zwingende Voraussetzung, da die genannten Natursubstanzen für alle anwendbar sind.

▪ Kolloidales Gold

Gold stärkt das Ich-Gefühl, das Selbstbewusstsein, die Fähigkeit zur Freude, die Sonne in mir. Darum ist *kolloidales Gold* wohl die wichtigste Substanz, um wieder Genuss erfahren zu können und für alle diejenigen besonders wichtig, die sich dem Genuss eher verwehren. Bei Depressiven, die sich selbst kaum mehr spüren können, kann *kolloidales Gold* wahre Wunder wirken.

▪ Kolloidales Lithium

Indem das *kolloidale Lithium* (nicht zu verwechseln mit dem Medikament Lithium) die Gehirnchemie in Balance bringt, öffnet sich spürbar die Erlebnisbereitschaft. Man kommuniziert besser, kommt mit der Umwelt und anderen Menschen besser zurecht, hat vor allem auch bessere Laune. Denn die Nervenbotenstoffe Dopamin und Serotonin im Gehirn, zuständig für Antrieb und Wohlbefinden, benötigen das seltene Spurenelement.

▪ Brahmi

Das heilige indische Kraut *Brahmi* ist

dem höchsten Schöpfergott geweiht und schenkt Klarheit, Zentriertheit und Bewusstheit. Es stärkt nicht nur alle geistigen Fähigkeiten und reduziert das Alzheimer-Risiko, steigert die Lernfähigkeit und die Intelligenz, es bringt auch durch Balancierung der Nervenbotenstoffe in einen Zustand der Ausgeglichenheit und Entspannung – die Voraussetzung für das Genießen.

▪ Tulsi

Das heilige, indische Basilikum ist der weiblichen Gottheit Lakshmi geweiht und stärkt gewissermaßen die „weibliche Seite“ des Genießens. *Tulsi* wird als Tee gemeinsam mit anderen getrunken, schafft Verbindung untereinander, entspannt, schenkt Behaglichkeit und Wohlgefühl. Wie alle hier genannten Natursubstanzen ist *Tulsi* ein Ad-



aptogen, es hilft bei der Stressanpassung und normalisiert die Ausschüttung von Stresshormonen, wodurch sich stressgeplagte Nebennieren erholen.

▪ Reishi Vitalpilz

Wenn Unruhe und Hektik am Genuss hindern, fehlt dem Gehirn der Botenstoff GABA, der Ruhephasen einleitet. Abhilfe schafft der *Reishi Vitalpilz*. Man nimmt ihn vor allem abends ein, da er nach der TCM „das Herzblut auffüllt“, das Unruhe verursacht. Herzblut-

mangel entsteht durch anhaltenden Stress und kann in jedem Alter auftreten. Nach etwa einem Monat Einnahme ist man schon deutlich ruhiger und entspannter.

▪ Cordyceps Vitalpilz

Man möchte nicht glauben, wie angstbesetzt Genuss eigentlich sein kann und wie tief liegend die vielen „Neins“ sind, die wir uns unbewusst auferlegen. Unter den Vitalpilzen, die allesamt Stress leichter erträglich machen, ist der *Cordyceps* am wirksamsten bei Ängsten, Schwäche, Zaghaftigkeit und Schlafproblemen.

▪ Hericium Vitalpilz

Wenn schwache oder überreizte Nerven das Problem sind, bringt uns der *Hericium Vitalpilz* wieder in die Spur. *Hericium* ist „der Nervenheiler“, regt den Nervenwachstumsfaktor an und stärkt damit ein schwaches Nervenkostüm.

▪ Maca

Ein Tipp für Energielose: Kraft und Lebensfreude vermittelt die *Maca*-knolle aus den Anden und ist damit auch beim Genießen hilfreich. Wer mehr Kraft hat, ist auch besser drauf und schaut positiver in die Zukunft.

▪ Rhodiola Mix

Mit dieser Mischung aus der *Rhodiola rosea*, *Cordyceps Vitalpilz* und *Yams* bringt einen nichts so schnell aus der Ruhe. Die Mischung für alle Krisenfälle hilft auch beim Genießen, weil sie durch Anregung der Nervenbotenstoffe Dopamin und Serotonin ausgeglichen und zufrieden macht. Problemen gibt man nicht soviel Bedeutung und man bleibt eher bei sich – die Voraussetzung für das Genießen.

Nicht unbedingt mit Kaffee kombinieren, da die Coffeinwirkung verstärkt werden kann.

▪ Rosmarin

Das „Verdauungs- und Kopfwiehkraut“, Ausgleichsmittel bei zu niedrigem Blutdruck, sorgt auch für mehr Sauerstoff im Gehirn und fördert damit sämtliche geistigen Prozesse. Im Besonderen stärkt der *Rosmarin* „den Draht nach oben“, die medialen Fähigkeiten, die genauso wie das Genießen, Entspannung und Offenheit für das Sein voraussetzen. ✨