

THEMA: GENUSS

PSYCHOLOGIE DES GENUSSES

Genuss wird in erster Linie mit Essen und Trinken, vor allem aber mit Konsum verbunden. Doch, **Genuss ist alles andere als Konsum** und kann wesentlich mehr. Vorausgesetzt, man ist genussfähig.

WORT JULIA BRUGGER

Generell steht Genuss mit der Fähigkeit zu Muße und Entspannung in Verbindung. Durch Reizüberflutung und Leistungsdruck stehen Körper und Geist jedoch unter Spannung, die für den Genuss notwendigen Sinne werden abgestumpft und Aufmerksamkeit ist nur noch oberflächlich möglich – was den schleichenden Tod von Genussfähigkeit bedeutet. „Hohe Stressbelastung, Angst und Burnout-Syndrome sind Zustände, in denen Genießen nur schwer möglich ist“, erläutert Anja Bader, klinische und Gesundheitspsychologin aus Innsbruck. Der Grund dafür ist, dass das Gehirn in einem Stressmodus gefangen ist, welcher klares Denken und Wahrnehmung stark mindert. Doch Genuss benötigt Wahrnehmung. Und diese kann wiederum durch Achtsamkeitsübungen oder Meditation gestärkt werden, wie die neueste Gehirnforschung feststellt.

Genuss baut auf Bedürfnisse

„Genussfähigkeit ist Bestandteil eines reifen Erwachsen-Seins und ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheit“, führt Anja Bader weiter aus. Doch viele Menschen haben schlichtweg verlernt, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und auf diese zu hören. Nicht umsonst entwickelten sich Konzepte wie Work-Life-Balance oder Wellness in einer Zeit, in der Leistung und Geschwindigkeit groß geschrieben und die innersten Bedürfnisse durch äußeren Lärm verdeckt werden. Letzten Endes ist für ein gesundes Leben jedoch die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Beschleunigung und Entschleunigung wesentlich.



Genuss findet im Augenblick statt.
Bewusstes Wahrnehmen lässt sich lernen.



„GENUSSFÄHIGKEIT IST BESTANDTEIL EINES REIFEN ERWACHSEN-SEINS UND EIN WESENTLICHER BEITRAG ZUR GESUNDHEIT.“

ANJA BADER,
PSYCHOLOGIN UND
KÖRPERTHERAPEUTIN

Den einen erfreut es, wenn er sich abends auf sein Sofa legen kann und ein dickes Buch liest, der andere träumt von seinem vergangenen Urlaub in der Toskana. Ein Dritter wiederum ertastet mit der Mundschleimhaut und Zunge die verschiedenen Nuancen des Weines und erlebt dadurch genussvolle Momente. Was auch immer Genuss für einen bedeutet, es wird stets mindestens einer der fünf Sinne angesprochen oder durch Vorstellung produziert. Es ist mit Zeit und Achtsamkeit verbunden, die man sich selber und dem Augenblick schenkt.

Das unterscheidet den Gourmand vom Gourmet. Denn während letzterer ein sachkundiger Genießer von Speisen ist, fehlen ersterem die Mäßigung sowie die Erfahrung.

„Ich kann nicht gleichzeitig einen Kaffee genießen, telefonieren und fernsehen. Dabei handelt es sich bereits um konsumhaftes Verhalten“, macht Anja Bader die nötige Präsenz und Aufmerksamkeit deutlich. Und werden Nikotin oder Kaffee konsumiert, um einen anregenden oder entspannenden Effekt zu erzielen, so ist man ebenfalls jenseits des Genusses, nämlich am Weg zur Sucht, der ein Zustand ist, in dem man meint, den gewünschten Effekt – meist Glücksgefühle – nur durch das jeweilige Mittel erlangen zu können. Doch Suchtverhalten können durch achtsamen Genuss reduziert werden, ist Beate Handler, Gesundheitspsychologin und Autorin des Buches „Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genussstraining“ überzeugt.

Genuss spielt sich im Hirn ab

Genuss und Genussfähigkeit sind lebensnotwendig für Leistung und Wohlbefinden und werden vom Gehirn aus gesteuert. Die Impulse kommen über die Sinne unter anderem ins limbische System, das der Verarbeitung von Emotionen und der

Entstehung von Triebverhalten dient. In diesem Bereich wird beispielsweise Geruch mit früheren Erinnerungen verglichen und bewertet. Eine positive Bewertung führt letztendlich zu einer Ausschüttung von Dopamin, einem Glückshormon. Derartige Botenstoffe erzeugen positive Gefühle, die zu Genussempfinden führen. Moleküle von Drogen wie Alkohol oder Nikotin gelangen über den Blutkreislauf direkt ins Gehirn, wo sie ebenfalls unmittelbar zu einer vermehrten Dopaminausschüttung führen.

Verantwortlich für einen Genussverlust können Stressoren jeder Art wie beispielsweise Traumata, Überlastungssituationen oder frühkindliche Hemmnisse sein. „Hat man erzieherische oder gesellschaftliche Verbote, Gebote oder Tabus verinnerlicht, kann sich die Sinnenfreude reduzieren“, erklärt Bader. „So kann der Genuss körperlicher Liebe beispielsweise stark gestört sein, wenn man Sexualität als etwas Anstößiges empfindet.“ Für Menschen, die den Zugang zu Genuss verloren haben, empfiehlt es sich, verinnerlichte Verbote aufzulösen und positive Erfahrungen mit Genuss zu machen, sodass sich diese in der Erinnerung abspeichern können. Genuss setzt somit eine bejahende Lebenshaltung voraus.

Genuss beruht auf Achtsamkeit

„Genuss braucht Zeit, Verweilen, Verharren – wobei es nicht die Zeitdauer ist, denn auch fünf Minuten können völligen Genuss und Wohlbefinden bringen. Auch ein paar Sekunden – aber ich muss diese Sekunden im Hier und Jetzt des Erlebens sein“, formuliert Beate Handler in ihrem Buch. Genuss beginnt demnach im Kleinen, also beispielsweise, wenn man in der Früh das Fenster öffnet und bewusst die frische Luft genießt oder

AUF EINEN BLICK

WAS IST GENUSS?

Genuss ist eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbefinden verbunden ist. Beim Genießen ist mindestens einer der fünf Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten – angesprochen. Genuss baut auf Achtsamkeit, Zeit sowie Kenntnis der eigenen Gefühle und Bedürfnisse und kann auch aus der Vorstellung entstehen. Grob unterscheiden lassen sich: kulinarische Genüsse als Bestandteil der Ess- und Trinkkultur, geistige Genüsse, wie das Hören von Musik oder das Lesen interessanter Lektüre, sowie körperlicher Genuss, zum Beispiel als Teil der Sexualität oder bei einer Massage. Psychoaktive Substanzen in Kaffee, Tee, Schokolade, Kakao, legalen Drogen wie Tabakwaren oder Alkohol sowie illegalen Drogen beeinflussen die Psyche des Menschen und wirken mehr oder weniger stark am Zustandekommen des Genusserlebnisses mit.

PHILOSOPHIE DES GENUSSES

Epikur (341 v. Chr.) gilt als Begründer einer Philosophie des Genusses. Seine Ethiklehre zielt auf die Erhöhung und Stabilisierung der Lebensfreude durch den Genuss eines jeden Tages, eines jeden Augenblicks. Beeinträchtigungen des Seelenfriedens, die aus Begierden, Furcht und Schmerz erwachsen, müssten vermeiden bzw. überwunden werden. Hemmungslose Bedürfnisbefriedigung führe nicht zu Lust, sondern zu Unlust. Da Begierden unersättlich seien, müsse die Vernunft das Streben nach Glück leiten und zügeln.

Hedonismus bezeichnet eine ethische Strömung, die Lust als höchstes Gut und Bedingung für Glückseligkeit und gutes Leben ansieht. Im Gegensatz zur Lust, die von Epikur gelehrt wurde, versteht man hierunter auch allgemein eine nur an materiellen Genüssen orientierte egoistische Lebenseinstellung.

Achtsamkeit: Achtsamkeitsübungen schulen und schärfen die Sinne und tragen so zu einer vertieften Genussfähigkeit bei oder führen bei Verlust der Genussfähigkeit (etwa bei Burnout, Stress oder Angstzuständen) wieder dorthin. Das moderne Gesundheitswesen geht davon aus, dass Achtsamkeitstraining Nervenbahnen im Gehirn stärkt, die unter anderem für Genussfähigkeit wichtig sind. Vorreiter in der Achtsamkeitslehre in Verbindung mit Stressbehandlung ist Jon Kabat-Zinn, emeritierter US-Medizinprofessor an der University of Massachusetts Medical School und Begründer der „Mindfulness Based Stress Reduction“.


© PRESSEFOTO.AT/REISS

„GENUSS BRAUCHT ZEIT, VERWEILEN, VERHARREN – WOBEI ES NICHT DIE ZEITDAUER IST, DENN AUCH FÜNF MINUTEN KÖNNEN VÖLLIGEN GENUSS UND WOHLBEFINDEN BRINGEN.“

BEATE HANDLER

mit aufmerksamer Nase und wachem Tastsinn in der Mundhöhle an einem Glas Champagner nippt. Es ist wichtig, für derartige Momente auch Zeit, Raum und Umstände zu schaffen.

Tägliche Genussmomente trainieren und sensibilisieren alle Sinne, fördern damit das Genussempfinden und können vor negativen Auswirkungen vieler Stressoren schützen. Das Training nach Beate Handler beginnt mit bewusstem Riechen und der Wahrnehmung damit verbundener Empfindungen und Emotionen. Weiters lässt man sich auf das Tasten ein, das Hände, Füße, Lippen, Zunge und Mundhöhle umfasst. Beim Schmecken erfährt man die Wirkung langsamen Essens, wobei das Hin- und Herschieben der Nahrung ebenso erwünscht ist wie Schmatzen. Die „Slow Food Bewegung“ hat sich der Philosophie des genussvollen Essens verschrieben (siehe Interview Seite 56). Beim Sehen

geht es darum, offenen Auges durch den Alltag zu gehen und sich so farbenfrohe, kraftvolle und bewegte Genussmomente zu schaffen. Der Hörgenuss umfasst neben der bewussten Wahrnehmung alltäglicher Geräusche und Klänge wie das Klappern der Tastatur oder Zeitungsumblättern auch den Wind, das Regenplätschern oder Vogelstimmen. Aber auch Phantasiereisen oder die Verbildlichung angenehmer Situationen im Kopf unterstützen die Genussfähigkeit.

Häufig strebt man nach ultimativer Entspannung oder wartet auf den erholsamen Urlaub und übersieht dabei leicht, dass Genuss in unzähligen Augenblicken erlebbar ist. Bewusste Sinnenfreuden in den Alltag zu integrieren, verinnerlichte Genussverbote aufzudecken und loszulassen sind letztendlich ein wichtiger Teil des Gesundseins. ■

TIPPS

SCHRITTE AUF DEM WEG ZUM GENUSS

- 1. Genuss braucht Zeit:** Entschleunigung, Zeit wählen und Freiraum schaffen.
- 2. Genuss muss erlaubt sein:** Anerzogene Verbote können durch ein „Sich-Erlauben“ und durch „Tun“ aufgehoben werden.
- 3. Genuss geht nicht nebenbei:** Die Aufmerksamkeit ist im Hier und Jetzt.
- 4. Wissen, was einem gut tut – jedem das Seine:** Eigene Vorlieben kennen und leben.
- 5. Weniger ist mehr:** Sättigung schließt Genuss aus, Quantität schlägt nicht in Qualität um.
- 6. Ohne Erfahrung kein Genuss:** Vorerfahrung vertieft das Genusserleben.
- 7. Genuss ist alltäglich:** Tägliche Genusssituationen sind so wichtig wie Zähneputzen, sollten jedoch öfter als drei Mal integriert werden.
- 8. Askese kann Genuss erhöhen:** Bedürfnisaufschub kann das nachfolgende Genusserleben verstärken.

QUELLE: „MIT ALLEN SINNEN LEBEN. TÄGLICHES GENUSSTRAINING“, BEATE HANDLER, GOLDEGG VERLAG, 240 S., 19,80 EURO.