

Kleines „Genuss - ABC“

(in Anlehnung an Eva Koppenhöfers Kleine Schule des Genießens, 2004):

Genuss braucht Zeit

Um sich überhaupt auf Genuss einlassen zu können, ist es notwendig, dass wir uns Zeit nehmen und uns selbstbestimmt kleine Zeitfenster und Freiräume schaffen, in denen wir bewusst wahrnehmen lernen. Es geht dabei gar nicht um ausgedehnte Zeitintervalle wie Urlaub, Wochenende etc. sondern wirklich um die kleinen Momente der Auszeit im Alltag. Das kann z.B. der Blick in den Morgenhimmel sein, wenn sie die Vorhänge beiseitegeschoben haben, das angenehme Vogelgezwitscher im Garten oder auf dem Balkon, die schöne Tasse Tee oder Kaffee zwischendurch usw.

Genuss muss erlaubt sein

Bestimmte Tabus, Verbote und verschiedene Grundüberzeugungen können unser Genusserleben stark hemmen und uns ein schlechtes Gewissen bereiten. Oft setzen wir uns selbst Genussverbote, indem wir der Meinung sind, Genuss sei Zeitvergeudung oder sinnlos. Oder Sie erinnern sich vielleicht selbst an Überzeugungen oder genussfeindliche Sprichwörter, die wir aus unserer Kindheit übernommen haben, wie z.B. „Ohne Fleiß kein Preis“, „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ oder „Übermut tut selten gut“. Es ist oftmals entscheidend, zu lernen, dass wir auch unabhängig vom Leistungsaspekt Genuss empfinden können.

Genuss geht nicht nebenbei

Um bewusst genießen zu können, ist es wichtig, dass wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf die wohltuenden Aspekte einer Situation richten und dabei alle störenden Faktoren für diesen Moment ausblenden.

Weniger ist mehr

Im Umgang mit Genussreizen gilt es, das richtige Maß zu finden. Ein Zuviel kann irgendwann „kippen“ und schwächt die Wirkung eines angenehmen Genussreizes ab. Beispiel: Wenn wir nur noch unseren Lieblingssong hören, dann kann es passieren, dass sich irgendwann ein gewisses Sättigungsgefühl einstellt und uns der Song im wahrsten Sinne des Wortes „zu den Ohren raushängt.“ Wir sollten uns also nach dem, was uns gut tut, immer eine gewisse Sehnsucht bewahren.

Genuss ist Geschmackssache. Herausfinden, was mir gut tut
Was dem einen gut tut, muss dem anderen noch lange nicht gut tun. Es gilt herauszufinden, was mir wann und in welchem Ausmaß den ganz persönlichen Genuss bringt und für mich stimmig ist.

Ohne Erfahrung kein Genuss

Je mehr wir über eine Sache Bescheid wissen, desto eher können wir entscheiden, was uns gut tut. Die Erfahrung ermöglicht uns erst die Wahrnehmung von Nuancen. Wenn Sie daran denken, wie ein Apfel schmeckt, dann werden Sie erst durch die Gegenüberstellung der verschiedenen Sorten sehr detailliert Unterschiede bzgl. des Geschmacks wahrnehmen. Erst dann haben Sie die Möglichkeit zu entscheiden, welcher Ihnen am besten schmeckt.

Genuss ist alltäglich

Genuss ist nicht außergewöhnlichen Situationen vorbehalten, sondern es geht v.a. darum, die Genüsse um sich herum in Ihrer persönlichen Umgebung zu entdecken und das Tag für Tag.

Machen auch Sie sich auf die Suche nach ihren persönlichen „Tankstellen“ zum Aufladen und Kraft tanken. Wenn wir uns den kleinen Genüssen im Alltag öffnen, dann stärken wir unser seelisches Immunsystem und können Belastungen auch besser standhalten.