

Vorwort

„Wer nicht genießt, wird ungenießbar!“ Dieser Ausspruch, der von Friedrich von Schiller stammen soll und durch Eckart von Hirschhausen vielen bekannt wurde, zeigt eine wichtige Aufgabe des Genusses in unserem Alltag. Genuss gilt für die meisten Menschen als selbstverständlich, jedoch benötigt es teilweise nur eine „banale“ Erkältung oder einen besonders stressigen Alltag, um unsere Genussfähigkeit einzuschränken. Aber was ist eigentlich Genuss?

Bevor Sie weiterlesen, laden wir Sie ein, sich einmal Gedanken zu machen, wo für Sie Genuss begründet liegt und, wenn Sie möchten, gerne auch warum sich dieses Ereignis, diese Wahrnehmung oder dieser Gegenstand etc. für Sie als Genuss gilt.

- *Denken Sie dann an alltägliche Situationen, in denen Sie vor dem Fernseher oder dem PC, Tablet oder Smartphone sitzen. Steht hier eine Schüssel mit Keksen daneben oder eine Tasse Kaffee? Wenn Sie diese nun Verzehren, ist das wahrer Genuss?*
- *Wie ist es mit einem Glas Wasser an einem heißen Sommertag, an dem Sie vielleicht eine Zeitlang in der prallen Sonne gearbeitet haben?*

Definition

Genuss bezeichnet das bewusste Erleben positiver Sinneseindrücke, das mit Wohlbefinden, Freude und Zufriedenheit verbunden ist. Dabei spielt die Aufmerksamkeit für den Moment eine zentrale Rolle: Genuss entsteht, wenn wir uns auf eine angenehme Erfahrung konzentrieren und sie achtsam und mit allen Sinnen wahrnehmen.

In der Positiven Psychologie wird Genuss auch als „Savouring“ bezeichnet, das bedeutet, den Augenblick auszukosten und die damit verbundenen positiven Emotionen zu verstärken.

Aus sozialtherapeutischer und medizinischer Perspektive wird Genuss als ein gesundheitsfördernder Zustand verstanden, der zur Stärkung der Lebensqualität beiträgt. Er unterscheidet sich von bloßer Lust oder Konsum dadurch, dass er maßvoll, reflektiert und individuell erlebt wird. Genuss kann helfen, Stress zu reduzieren, emotionale Stabilität zu fördern und sogar das Immunsystem zu stärken.

Merkmale von Genuss laut Forschung

- **Subjektiv:** Was als Genuss empfunden wird, ist individuell verschieden.
- **Sinnlich:** Genuss spricht meist mehrere Sinne an – z. B. Geschmack, Geruch, Berührung oder Klang.
- **Bewusst:** Genuss braucht Zeit, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.
- **Gesundheitsfördernd:** Regelmäßiger Genuss kann das psychische und körperliche Wohlbefinden stärken.
- **Abgrenzung zur Sucht:** Genuss ist freiwillig, kontrolliert und nicht zwanghaft – im Gegensatz zu suchartigem Verhalten.

Genuss im Alltag

Menschen wählen ihr Essen aus vielen Gründen, oft wegen des Geschmacks, der Bequemlichkeit und des Preises. Gesundheit spielt dabei oft nur eine untergeordnete Rolle. Wenn man sich mit „Genuss“ beschäftigt, stößt man schnell auf den Begriff der „Genussmittel“, etwa Alkohol, Zigaretten oder Süßigkeiten. Diese prägen, beeinflusst von Werbung und sozialem Umfeld das Bild von Genuss. Dabei lohnt sich die Frage: Was zählt im Alltag mehr?

- Gelassenheit und Ruhe beim Essen, mit bewusster Auswahl von Lebensmitteln?
- Ängste vor bestimmten Inhaltsstoffen und die Erwartung negativer Folgen?
- Übervolle Teller?

Grundidee in einfachen Worten

Menschen unterscheiden sich darin, wie sie Genuss erleben und bewerten. Die Forschung zu Genussfähigkeit, Essverhalten und Wohlbefinden beschreibt dabei drei typische Muster. Diese sind keine Diagnosen, sondern Verhaltens- und Erlebensstile, die veränderbar sind.

Die drei Genusstypen – einfach erklärt

Genießer

Genuss tut ihnen gut.

- Sie freuen sich bewusst über Angenehmes (z. B. Essen, Pausen, schöne Erlebnisse).
- Nach dem Genuss fühlen sie sich besser und entspannter.
- Genuss gibt ihnen Energie, kein schlechtes Gewissen.

Wissenschaftlich spricht man hier von guter Genussfähigkeit. Genuss kann Wohlbefinden, Selbstvertrauen und Leistungsfähigkeit erhöhen.

Genusszweifler

Genuss ist zwiespältig.

- Sie genießen zwar, aber nicht unbeschwert.
- Gleichzeitig tauchen Gedanken auf wie:
 - „Das sollte ich nicht. Ich habe etwas falsch gemacht.“
 - „Ich verliere die Kontrolle.“
- Genuss und Schuldgefühl laufen parallel.

Die Forschung beschreibt das als inneren Konflikt zwischen Bedürfnis nach Genuss und erlernten Regeln und Normen, Schuld oder Erwartungen.

Genussunfähige

Genuss bringt keinen Gewinn.

- Sie erwarten vom Genuss keine positiven Effekte. („Lohnt sich nicht.“)
- Angenehme Dinge fühlen sich neutral, leer oder sogar unangenehm an.
- Genuss ist für sie negativ besetzt oder bedeutungslos.

In der Psychologie spricht man von stark eingeschränkter Genussfähigkeit. Das kann gelernt sein (z. B. durch Erziehung, Stress, Daueranspannung) und ist veränderbar.

Wichtig

- Niemand ist „falsch“, nur weil Genuss schwerfällt.
- Diese Typen sind keine festen Schubladen.

Studien zeigen: Genussfähigkeit kann gelernt oder wieder aufgebaut werden, z. B. durch bewusstes Wahrnehmen, Entlastung von Schuld und kleine, sichere Genusserfahrungen.

Voraussetzungen für Genuss im Alltag

Um Genuss bewusst zu erleben, hilft es, die eigenen Gedanken und Gefühle zu erkennen und zu benennen. So lassen sich verschiedene Genussquellen besser unterscheiden.

Unsere Sinne sind das Tor zum Genuss. Besonders der Geruch bietet vielen Menschen einen einfachen Zugang, oft auch bei Erkrankungen wie Depressionen oder Traumata. In diesen Fällen ist eine fachlich geschulte Begleitung besonders wichtig.

Genießen mit allen Sinnen

Unsere Sinne verbinden uns mit der Umwelt. Sie beeinflussen unser Wohlbefinden, helfen uns, Gefahren zu erkennen und ermöglichen es uns, schöne Momente bewusst zu erleben. Das Training der Sinne kann helfen, Genuss intensiver wahrzunehmen. Hier ein Überblick über die fünf Sinne und ihre Rolle beim Genießen:

Riechen

Der Geruchssinn ist eng mit dem limbischen System verbunden – dem Teil des Gehirns, der Emotionen verarbeitet. Gerüche können blitzschnell Erinnerungen und Gefühle auslösen.

- Wählen Sie einen oder mehrere Gerüche, die Sie als angenehm empfinden.
- Überlegen Sie: Welche Erinnerungen oder Gefühle sind damit verbunden?

Fühlen

Das Tasten ist bei vielen Menschen ein wenig vernachlässigt. Dabei kann das bewusste Erforschen von Oberflächen oder Gegenständen sehr wohltuend sein.

- Welche Berührung löst bei Ihnen Genuss oder Entspannung aus?
- Beschreiben Sie Ihre Eindrücke: Oberfläche, Temperatur, Form, Konsistenz ...

Schmecken

Der Geschmackssinn unterscheidet fünf Grundrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Im Vergleich zum Geruch ist der Geschmack oft weniger komplex.

- Bewegen Sie das Essen langsam im Mund, schmatzen oder schlürfen Sie bewusst.
- Beobachten Sie: Wie verändert sich der Geschmack im Laufe des Kauens?

Sehen

Visuelle Eindrücke sind stark von persönlichen Erfahrungen geprägt. Sie können täuschen – etwa durch optische Illusionen – und sind sehr individuell.

- Achten Sie auf Farbe, Struktur und Bewegung.
- Was empfinden Sie als angenehm? Was wirkt störend oder unangenehm?

Hören

Auch Geräusche können Genuss auslösen – manchmal sogar die Stille. Das bewusste Hinhören kann helfen, die Umgebung neu wahrzunehmen.

- Wann und wo erleben Sie Stille?
- Welche Geräusche nehmen Sie gerade wahr?

Genuss kann, ähnlich wie Achtsamkeit oder Muskulatur trainiert werden, einige Anregungen finden Sie in der Tabelle. Die freien Felder können mit den persönlichen Genussquellen ergänzt werden.

Riechen	Fühlen	Schmecken	Sehen	Hören
Bäckerei	Fell des Haustieres	Schokolade	Kino	Stille
Kaffee	Sonnenwärme	Frisches Obst	Kunst	Musik
Gemähtes Gras	Waldboden	Wasser	Berge	Windrauschen

Genussregeln (nach Rainer Lutz, überarbeitet)

1. Genuss braucht Zeit

Genuss entsteht nicht im Vorbeigehen. Er braucht Zeit und einen passenden Rahmen. Wer genießen möchte, sollte sich bewusst einen Moment dafür nehmen – ohne Eile und ohne Ablenkung. Genuss ist eng mit Entspannung verbunden, und Entspannung braucht Zeit. Auch im hektischen Alltag können kleine, bewusst gestaltete Pausen Genuss ermöglichen.

Merksatz: Genuss beginnt dort, wo Eile aufhört.

Reflexionsfrage: Nehme ich mir beim Genießen wirklich Zeit?

2. Genuss muss erlaubt sein

Viele Menschen haben gelernt, sich Genuss zu verbieten, oft unbewusst durch Erziehung oder frühere Erfahrungen. Diese inneren Verbote wirken lange nach. Echter Genuss entsteht nur, wenn man ihn sich selbst erlaubt, ohne Rechtfertigung und ohne schlechtes Gewissen.

Merksatz: Genuss braucht innere Erlaubnis.

Reflexionsfrage: Erlaube ich mir Genuss oder kämpfe ich innerlich dagegen an?

3. Genuss geht nicht nebenbei

Genuss braucht Aufmerksamkeit. Wer gedanklich woanders ist, nimmt das Erleben nur oberflächlich wahr. Achtsamkeit bedeutet, im Moment zu sein und bewusst zu erleben. Besonders beim Essen zeigt sich: Nebenbei ist selten genussvoll.

Merksatz: Was ich nicht beachte, kann ich nicht genießen.

Reflexionsfrage: Bin ich beim Genießen wirklich präsent?

4. Wissen, was mir guttut

Genuss ist individuell und verändert sich im Laufe des Lebens. Nicht alles, was verfügbar ist, tut gut. Manches ist Gewohnheit oder Stressreaktion. Sich selbst gut zu kennen hilft, echten Genuss von bloßer Befriedigung zu unterscheiden.

Merksatz: Nicht alles Angenehme tut gut.

Reflexionsfrage: Ist das gerade echter Genuss für mich?

5. Weniger ist mehr

Genuss braucht Maß. Zu große Mengen können das positive Erleben kippen. Seltene, bewusst gewählte Genusserlebnisse werden oft intensiver wahrgenommen als ständige Verfügbarkeit. Maßhalten bedeutet bewusste Entscheidung, nicht Verzicht.

Merksatz: Genuss wird stärker, wenn er nicht selbstverständlich ist.

Reflexionsfrage: Wie viel brauche ich wirklich, um genießen zu können?

6. Ohne Erfahrung kein Genuss

Genussfähigkeit entwickelt sich durch Erfahrung. Wer ausprobiert und aufmerksam wahrnimmt, lernt Unterschiede kennen und erkennt eigene Vorlieben. So lassen sich Genusshemmnisse abbauen.

Merksatz: Genuss will gelernt sein.

Reflexionsfrage: Was habe ich über meinen Genuss bereits gelernt?

7. Genuss ist alltäglich

Genuss muss nichts Besonderes sein. Oft sind es kleine Momente im Alltag, die guttun: ein Sonnenstrahl, ein gutes Gespräch, ein angenehmer Duft. Achtsamkeit macht sie sichtbar.

Merksatz: Genuss steckt im Alltag.

Reflexionsfrage: Welche kleinen Dinge tun mir heute gut?

8. Askese kann Genuss erhöhen

Bewusster Verzicht kann Vorfreude erzeugen und Genuss intensivieren. Nicht ständige Verfügbarkeit, sondern bewusste Entscheidung macht Genuss besonders.

Merksatz: Vorfreude verstärkt Genuss.

Reflexionsfrage: Was könnte ich mir bewusst aufsparen, um es mehr zu genießen?

Genussübung – Schokolade mit allen Sinnen erleben

Nehmen Sie sich ein kleines Stück Ihrer Lieblingsschokolade. Legen Sie es auf einen Teller oder halten Sie es in der Hand. Lassen Sie sich Zeit – diese Übung dauert etwa 5–10 Minuten.

Sehen

Betrachten Sie das Stück ganz genau.

- Welche Form und Farbe hat es?
- Ist die Schokolade gefüllt? Wie sieht die Füllung aus?
- Gibt es ein Symbol oder Muster auf der Oberfläche?

Nehmen Sie sich etwa eine Minute Zeit, um alles bewusst wahrzunehmen.

Fühlen

Berühren Sie die Schokolade mit den Fingern.

- Wie fühlt sie sich an? Zart, glatt, weich?
- Klebt etwas an den Fingern?
- Tasten Sie die Ränder ab oder streichen Sie über die Oberfläche.

Spüren Sie die Textur – langsam und achtsam.

Riechen

Halten Sie die Schokolade unter die Nase.

- Riechen Sie das Aroma?
- Nehmen Sie eventuell die Füllung wahr?

Atmen Sie tief ein. Schließen Sie ruhig die Augen, um sich ganz auf den Duft zu konzentrieren.

Hören

Auch beim Genießen kann das Hören eine Rolle spielen.

- Hören Sie ein leises Knacken, wenn Sie die Schokolade brechen?
- Gibt es Geräusche beim Kauen oder Schmelzen?
- Wie klingt die Umgebung während der Übung – ruhig, lebendig, störend?

Nutzen Sie den Moment, um bewusst auf Geräusche zu achten – auch die Stille kann ein Genuss sein.

Schmecken

Legen Sie das Stück auf die Zunge – ohne zu kauen.

- Wie fühlt es sich an?
- Beginnt es zu schmelzen?
- Verändert sich der Geschmack?

Spielen Sie mit dem Stück im Mund, lassen Sie sich ein bis zwei Minuten Zeit.

Dann kauen Sie langsam – aber noch nicht schlucken.

- Wie gibt die Schokolade nach?
- Welche Aromen nehmen Sie wahr?

Nachspüren

Schlucken Sie die Schokolade langsam. Spüren Sie den bleibenden Geschmack im Mund.

- Streichen Sie mit der Zunge über die Zähne.
- Sammeln Sie Speichel und genießen Sie den Nachgeschmack.
- Erinnern Sie sich an das Aussehen des Stücks.

Wiederholen Sie dies, bis kein Geschmack mehr wahrnehmbar ist.

Reflexion

- Wie haben Sie sich während der Übung gefühlt?
- Waren Sie entspannt?
- Hat die Schokolade diesmal anders geschmeckt als sonst?

Genuss und Gesundheit – ein Gegensatz?

Was schmeckt, gilt als „ungesund“, und was gesund ist, wird selten mit Genuss verbunden. Doch diese Sichtweise greift zu kurz.

Genuss kann ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils sein. Wer achtsam genießt, isst langsamer, nimmt besser wahr, wann er satt ist, und trifft bewusstere Entscheidungen. Das kann helfen, Überessen zu vermeiden und das eigene Essverhalten besser zu regulieren.

Auch auf emotionaler Ebene wirkt Genuss gesundheitsfördernd: Er kann Stress abbauen, die Stimmung heben und das Wohlbefinden steigern. Studien zeigen, dass positive Emotionen – wie sie beim Genießen entstehen – das Immunsystem stärken und die psychische Gesundheit unterstützen.

Wichtig sind dabei das Maß und die Haltung: Genuss bedeutet nicht hemmungslosen Konsum, sondern bewusstes Erleben. Wer sich selbst erlaubt, mit allen Sinnen zu genießen, stärkt nicht nur die Lebensfreude, sondern auch die Verbindung zum eigenen Körper. Genuss ist also kein Widerspruch zur Gesundheit – sondern eine wertvolle Ergänzung.

Genuss in Kultur und Gemeinschaft

Genuss ist nicht nur individuell, sondern auch kulturell geprägt. In manchen Kulturen steht das gemeinsame Essen im Mittelpunkt – als Ritual, als Zeichen von Verbundenheit und als Quelle von Lebensfreude. In anderen Kulturen wird Genuss eher privat oder funktional erlebt.

Gemeinsames Genießen – ob beim Essen, Musikhören oder Spaziergehen – kann das Erleben intensivieren. Es stärkt Beziehungen, schafft Nähe und fördert das Wohlbefinden. Genuss in Gemeinschaft ist oft besonders erfüllend, weil er nicht nur die Sinne anspricht, sondern auch das Gefühl von Zugehörigkeit.

Quellen

- Lutz, R. (1996). *Gesundheit und Genuss: Euthyme Grundlagen der Verhaltenstherapie*. In J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie* (Kap. 7). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-08350-5_7
- Kluß, N. (2018). *Essen und Essgenuss: Qualitative Untersuchung zur individuellen Bedeutung von Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung im Alltag* [Dissertation, Pädagogische Hochschule Heidelberg]. OPUS-Publikationsserver. https://opus.ph-heidelberg.de/frontdoor/deliver/index/docId/321/file/Dissertation+Essen+und+Essgenuss_Nicola+Kluss.pdf
- Koppenhöfer, E. (2004). *Kleine Schule des Genießens: Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns*. Pabst Science Publishers.
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). (o. J.). *Der Kopf isst mit – Das Zusammenspiel zwischen Essen und Psyche*. <https://www.bzfe.de>
- Hamm, M. (2011). *Kann denn Essen Sünde sein? Wer richtig genießt, bleibt gesund und schlank*. Goldmann Verlag.
- Logue, A. W. (2009). *Die Psychologie des Essens und Trinkens* (V. Pudiel, Hrsg.). Spektrum Akademischer Verlag.
- Forum Ernährung heute. (o. J.). *Kompetenzzentrum für Ernährung, Gesundheit und Lebensstil*. <https://www.forum-ernaehrung.at>
- Handler, B. (2009). *Genusstraining – Euthyme Verfahren – Ein Leben mit allen Sinnen. Psychologie in Österreich*, 1, 12–18. https://genusstraining.at/bilder/PSY_01_09.pdf