

Was ist Genuss?

„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 vergleichsweise „banale“ Erkältung oder einen besonders stressigen Alltag um unsere Genussfähigkeit einzuschränken.

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?*

Die Gründe aus denen der Mensch zum Essen greift sind vielfältig am häufigsten werden Geschmack, Convenience (schnell und einfach) und der Preis genannt, gesundheitliche Motive finden sich hier oft sehr weit abgeschlagen. Auf der Suche nach dem Thema „Genuss“ werden unweigerlich zahlreiche Quellen auftauchen, die sich mit dem Verzehr von Genussmitteln beschäftigen, besonders häufig finden sich hier Alkohol, Zigaretten und Süßigkeiten, nicht selten handelt es sich um mehr oder minder versteckte Werbung. Dies führt dazu, dass in unseren Köpfen nicht selten der Genuss ausschließlich mit Essen und Trinken, oftmals zudem von „ungesunden“ Lebensmitteln, verbunden ist. Grundsätzlich stellt sich also die Frage, welchem Teil der Einzelne im Alltag mehr Gewicht gibt:

- Gelassenheit und Genuss beim Essen, bewusste Entscheidung für Lebensmittel,
- Ängste bezüglich bestimmter Inhaltsstoffe und Erwartung negativer Auswirkungen des Essens.

Im Hinblick auf die Gesundheit ist der Effekt einzelner Lebensmittel nicht abschätzbar. Bekannt ist aber, dass sowohl ein übermäßiger Verzehr, eine uneingeschränkte Gelassenheit beim Essen problematisch wirken können, als auch übersteigerte Ängste vor bestimmten Lebensmitteln und ihren Inhaltsstoffen. Unter diesen Voraussetzungen ist es nicht verwunderlich, dass sich nicht jeder Mensch gleichermaßen auf das Genießen einlassen kann

- Für Genießer ergibt sich nach dem Genuss eine positive Bilanz, die Stimmung steigt und es kommt zu einer Steigerung von Selbstbewusstsein und Leistungsfähigkeit
- Bei den Genusszweiflern kommt zum Genuss oft das schlechte Gewissen, Genuss ist demnach mit der Angst verbunden einen Kontrollverlust zu erleiden und sie erwarten langfristige Nachteile
- Ist ein Mensch genussunfähig, erwartet dieser vom Genuss keinerlei Vorteile, Genuss ist demnach ausschließlich negativ besetzt

Genuss im Alltag

Grundsätzlich ist allen Menschen bewusst, dass es wichtig ist, sich gesund zu ernähren, die Gründe hierfür sind aber zumeist vernünftig, was für viele Menschen keine Verbindung zum Genuss hat. Im Alltag werden die meisten Lebensmittel aber nicht gewählt, weil sie gesund sind, sondern weil sie Genuss versprechen. Somit stellt sich die Frage, schließt also das eine das andere aus?

Um Genuss in den Alltag einzubauen, macht es Sinn, die Voraussetzungen dazu zu kennen. Es ist hilfreich, seine Gefühle und Gedanken benennen zu können. Das erleichtert vor allem die Unterscheidung zwischen den verschieden stark wirksamen Genussquellen.

Ein weiterer, wichtiger Punkt in der Genussaufnahme sind natürlich die Sinne, aus deren Wahrnehmungen der Genuss entsteht. Insbesondere das Riechen stellt hier für viele Menschen einen einfachen Zugang dar, da Gerüche selbst Menschen mit schweren Depressionen erreichen können. Zu beachten ist jedoch, dass dies sowohl positiv als auch negativ wirken kann (wenn beispielsweise der verwendete Geruch mit negativen Erinnerungen verknüpft ist). Zudem gibt es auch Menschen, bei denen krankheitsbedingt kein Geruchssinn mehr vorhanden ist.

Genuss kann, ähnlich wie Achtsamkeit oder Muskulatur trainiert werden, einige Anregungen dazu werden im Folgenden aufgeführt. Die freien Felder können mit den persönlichen Genussquellen ergänzt werden.

Riechen	Fühlen	Schmecken	Sehen	Hören
Bäckerei	Fell des Haustieres	Liebungs-Schokolade	Kino	Stille
Kaffee	Sonnenwärme	Frisches Obst	Kunst	Musik
Frisch gemähtes Gras	Waldboden	Wasser	Berge	Rauschen des Windes

Genießen mit allen Sinnen

Die Sinne helfen uns mit unserer Umwelt in Kontakt zu treten. Sie beeinflussen unser Befinden und sorgen dafür, dass wir Gefahren aus dem Weg gehen können oder uns wohltuenden Situationen ganz hingeben können. Während wir beim Sehen die Augen vor etwas Unangenehmen verschließen können und wir unsere Ohren vor störendem Lärm verschließen, ist das beim Riechen nicht möglich. Somit hat unser Gehirn gelernt Gerüche jeglicher Art mit der Zeit auszublenden. Menschen die dauerhaft ihren Geruchssinn verlieren, leiden häufiger unter Depressionen. Das Training der Sinne hilft dabei, Genüsse intensiver wahrnehmen zu können.

Riechen

Dieser Sinn steht in enger Verbindung mit dem limbischen System, das für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist. Der Wahrnehmung von Gerüchen kann daher schnell und ohne darüber nachzudenken eine Erinnerung hervorrufen.

- Suchen Sie sich einen oder mehrere als angenehm empfundenen Geruch
- Überlegen Sie was Sie mit diesen Gerüchen verbinden

Fühlen

Das Tasten ist bei uns Menschen heutzutage ein eher verkümmerter Sinn, um ihn zu trainieren, eignet sich beispielsweise das Erforschen von Oberflächen oder Gegenständen

- Welches Tast-/Fühlerlebnis ruft Genuss, Wohlbefinden und Entspannung in Ihnen hervor?
- Beschreiben Sie Ihre Eindrücke (Oberfläche, Temperatur, Form, Konsistenz...)

Schmecken

Der Geschmack ist im Verhältnis zum Geruch eher einfach. In der Regel wird heute zwischen fünf Richtungen unterschieden süß, sauer, bitter, salzig und umami.

- Bewegen Sie das Essen lange im Mund hin und her, schmatzen und schlürfen Sie
- Wie verändert sich der Geschmack?

Sehen

Insbesondere das Sehen ist von individuellen Vorerfahrungen geprägt und kann leicht beispielsweise durch optische Täuschungen in die Irre geführt werden. Insbesondere die, durch das Sehen vermittelten, Genüsse sind sehr individuell. Konzentrieren sie sich auf die drei Bereiche Farbe, Struktur und Bewegung

- Was in diesen Bereichen wird als angenehm empfunden?
- Welche optischen Wahrnehmungen sind unangenehm?

Hören

Beim Hören kann vieles ein Genuss sein, sogar die Stille. Zum Training des Hörens können auch Geräusche erraten werden.

- Wann und wo kann ich die Stille hören?
- Welche Geräusche nehme ich gerade um mich herum wahr?

Genussregeln (verändert nach Rainer Lutz)

1. Genuss braucht Zeit.

Wenn Sie sich zum Genießen entschlossen haben, dann lassen Sie sich voll und ganz darauf ein. Gemeint ist hier nicht nur die Dauer, sondern auch grundsätzlich das Schaffen eines Zeitraumes zum Genießen. Genuss hat viel mit Entspannung zu tun, die braucht ihre Zeit, auch wenn es im Stress des Alltags oft schwer erscheint.

2. Genuss muss erlaubt sein.

Genussverbote können anerzogen sein, es entwickeln teilt aber auch sich durch die Lebensgeschichte Defizite und Hemmungen. Oftmals macht aber gerade das Umgehen eines Verbotes den besonderen Reiz des Genusses aus. Wichtig ist, dass der Mensch grundsätzlich offen dafür sein muss, sich das Genussmittel zu erlauben.

3. Genuss geht nicht nebenbei.

Nur wer sich voll und ganz auf den Genuss konzentriert, kann das volle Potential des Genussmittels nutzen. Hier kann es sinnvoll sein, im Vorfeld die Achtsamkeit zu trainieren. Vor dem offenen Schrank zu stehen und etwas zu essen wird zwar oft mit „Genuss“ erklärt, hat aber tatsächlich nicht viel damit zu tun. Wenn es schon Essen außerhalb der Mahlzeiten sein soll, dann richtig genießen, so bringt es mehr

4. Wissen, was für mich gut ist.

Jeder Mensch hat seine eigenen Vorlieben, sie werden sich im Lauf des Lebens ändern und sind von verschiedensten Faktoren geprägt. So kann sich jeder zum Genießen seinen eigenen Weg wählen, hierzu gehört es auch festzustellen, ob das zusätzlich verzehrte Stück wirklich Genuss ist oder der Heißhunger bzw. die Esslust die Motivation dafür sind

5. Weniger ist mehr.

Sättigung bzw. Übersättigung schließen den Genuss aus, geschätzt und wertvoll sind vor allem die Dinge, die selten sind. Auf der anderen Seite ist es normal, das Menschen eine schöne und genussvolle Erfahrung möglichst oft und intensiv wiederholen möchten.

6. Ohne Erfahrung kein Genuss.

Durch Erfahrung lassen sich Unterschiede in der Wahrnehmung besser erkennen, somit erhöht sich der Genuss. Vorlieben und Genusshemmnisse lassen sich klarer benennen und gezielt eingebaut oder auch vermieden werden.

7. Genuss ist alltäglich.

Im Alltag lassen sich häufig viele verschiedene Erlebnisse finden, die für den Genuss verwendbar sind. Es sind oftmals nicht die großen Ereignisse, die für den besten Genuss sorgen, sondern die vielen kleinen Genussmomente.

8. Askese kann Genuss erhöhen.

Ein zeitweiliger Verzicht kann die Vorfreude erhöhen und somit auch Genuss verstärken. Es ist somit oftmals genusssteigernd, sich ein Genussmittel eine Zeitlang aufzusparen um sich dieses zu einem festgelegten Zeitpunkt zu gönnen.

Genussübung

Nehmen Sie sich ein kleines Stück Ihrer Lieblingsschokolade in die Hand oder legen Sie es auf einen Teller.

Schauen Sie dieses Stück ganz genau an.

- Welche Form und Farbe hat dieses Stück? Ist die Schokolade gefüllt?
- Wie sieht die Füllung aus? Ist das Stück eben oder hat es ein Symbol?

Lassen Sie sich ruhig eine Minute Zeit damit.

Nun fühlen Sie die Schokolade mit Ihren Fingern.

- Wie fühlt sie sich an?
- Ist sie ganz zart, bleibt vielleicht etwas Schokolade an den Fingern kleben?

Tasten Sie die Ränder ab oder streichen Sie über die Oberfläche. Lassen Sie sich auch hier Zeit damit.

Als nächstes riechen Sie an der Schokolade.

- Riechen Sie das Aroma?
- Wie riecht eventuell die Füllung dieses Stückes?

Nehmen Sie sich genügend Zeit dafür und atmen Sie die Aromen tief ein. Schließen Sie dabei ruhig die Augen.

Stecken Sie nun das Stück in den Mund. Lassen Sie die Schokolade ruhig auf der Zunge liegen. Ohne zu kauen!

- Wie fühlt es sich an, fängt das Stück an zu Schmelzen?
- Bemerken Sie die Aromen, verändern sich diese?

Spieren Sie mit dem Stück in Ihrem Mund herum. Auch hier dürfen Sie sich ruhig ein bis zwei Minuten Zeit lassen.

Danach fangen Sie an ganz leicht und langsam die Schokolade zu zerkauen. Ohne zu schlucken!

- Fühlen Sie wie das Stück nachgibt?
- Schmecken Sie die Aromen?

Nach etwa einer Minute dürfen Sie langsam nacheinander die zerkauten Teile schlucken. Nehmen Sie nun den bleibenden Geschmack im Mund wahr. Streichen Sie mit Ihrer Zunge über die Zähne und schließen Sie Ihre Augen. Sammeln Sie etwas Speichel und genießen Sie den anhaltenden Schokoladengeschmack und die Aromen. Erinnern Sie sich dabei an das Aussehen des Stückes zurück und schlucken Sie den Speichel hinunter.

Wiederholen Sie dies solange, bis kein Schokoladengeschmack mehr im Mund festzustellen ist.

- Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
- Waren Sie entspannt?
- Wie hat Ihnen diesmal die Schokolade geschmeckt?

Herzlichen Glückwunsch Sie haben soeben genossen!

Kontaktadressen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Im Vogelgesang 40, 60488 Frankfurt
Tel.: 069- / 68030, Fax: 97680318
<http://www.dge.de/>

Internetadressen zum Thema

Bundeszentrum für Ernährung

www.bzfe.de

DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz

www.ernaehrung.de

Enthält Informationen zu verschiedenen Bereichen der Ernährung und ernährungsbedingten Erkrankungen

Bayrisches Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

<https://www.vis.bayern.de> Stichwörter: Ernährung, Genuss

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

<https://www.bzga.de>

Quellen

- BZfE: Der Kopf isst mit, das Zusammenspiel zwischen Essen und Psyche
- Kann denn Essen Sünde sein? Von Prof. Dr. Michael Hamm
- Die Psychologie des Essens und Trinkens von A. W. Logue
- Forum Ernährung heute: <https://www.forum-ernaehrung.at/>
- Genussstraining – Euthyme Verfahren – Ein Leben mit allen Sinnen von Beate Handler