

Genuss und Achtsamkeit

Regeln für mehr Positives im Alltag



Vivio
mental gesund

Genuss hilft auf einfache Weise dabei, mehr positive Momente in den Alltag einzubauen. Mit dem Genuss-Training oder auch euthymen Training lässt sich positives Erleben und das Wohlbefinden gezielt stärken. Überdies ist es eine alltagstaugliche Technik, die Überschneidungen zu achtsamkeitsbasierten Verfahren hat.

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst, im Hier und Jetzt und ohne Bewertung wahrzunehmen (Kabat-Zinn, 1994). Genuss wiederum richtet die Aufmerksamkeit gezielt auf positive Erfahrungen, die über die Sinne vermittelt werden. Beide Ansätze verstärken sich gegenseitig: Wer achtsam lebt, nimmt Genussmomente leichter wahr – und wer genießt, übt zugleich Achtsamkeit. Gemeinsam können sie das Wohlbefinden steigern und zur Stressreduktion beitragen.

Genuss ist sinnlich

Genuss funktioniert über die Sinne. Hiervon haben wir fünf: Fühlen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken. Wir nutzen jedoch meist nur wenige Sinne für das Genießen.

Überlegen Sie bitte, welches ist Ihr „Lieblingssinn“? Was genießen Sie besonders gerne? Welchen Sinn könnten Sie noch zum Genießen nutzen?

.....

.....



Genussregeln

Manchen Menschen liegt das Genießen inne. Andere profitieren von etwas Unterstützung. Die folgenden Regeln helfen dabei, Genuss zu kultivieren und umzusetzen:

1. Aussuchen, was guttut.
2. Genuss braucht Erfahrung.
3. Genuss geht nicht nebenbei.
4. Genuss braucht Zeit
5. Genuss muss erlaubt sein.
6. Weniger ist mehr.
7. Genuss ist alltäglich.



Genuss ist alltäglich.

Zum

Achtsame Genussübung für alle fünf Sinne

Suchen Sie für die Genussübung sich ein Obst, kleines Stück Schokolade oder ähnliches aus. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und Ruhe und lassen Sie sich ganz auf Ihre Sinne ein:

- ~ **Sehen:** Betrachtet Sie Ihr Obst/Schokolade und nehmen Sie Farben und Formen wahr. Was mögen Sie besonders gerne?
- ~ **Hören:** Öffnen Sie Ihre Schokolade und lauschen Sie dem Rascheln des Papiers. Oder: beißen Sie in Ihr Obst und lauschen Sie dem Knacken.
- ~ **Fühlen:** Spüren Sie die Textur Ihres Obsts / Schokolade auf der Haut. Ist es kühl oder glatt? Was fühlt sich gut an?
- ~ **Riechen:** Riechen Sie nun an Ihrem Obst / Schokolade. Was können Sie wahrnehmen? Welche Erinnerungen tauchen auf?
- ~ **Schmecken:** Schließlich lassen Sie sich ganz auf den Geschmack ein. Lassen Sie ein Stückchen Schokolade auf der Zunge schmelzen. Oder: Wie schmeckt Ihr Obst im ersten Moment und, wie ist der Geschmack etwas später?

Genussmomente im Alltag

Viele Menschen denken bei Genuss an besondere Dinge wie festlich Essen gehen oder ein Wellness-Wochenende. Doch Genussmomente gibt es auch im Kleinen, wenn wir aufmerksam sind und unsere Sinne nutzen. Diese alltäglichen Erlebnisse können eine wertvolle Quelle für Balance und Freude sein:

- ~ Den Geruch frischer Brötchen beim Bäcker einatmen
- ~ Wolkenformationen am Himmel betrachten
- ~ Eine warme Tasse in den Händen spüren
- ~ Sonnenstrahlen auf der Haut spüren
- ~ Frische Luft beim Hinaustreten aus dem Haus einatmen
- ~ Das Gefühl, abends ins weiche Bett einzusinken spüren

Zum Weiterlesen

Lutz, R. (2011). Euthyme Therapie und Salutogenese. In Therapieziel Wohlbefinden (pp. 55-68). Springer, Berlin, Heidelberg.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.