



.....
GERLINDE ALSCHER

Gesundheitsmanagerin B. A., Bildungsreferentin,
 Gunzenhausen, D

Genuss – ein Muss! Ich darf genießen.

«Erst die Arbeit – dann das Vergnügen»,

so lautete das Motto in meiner Ursprungsfamilie. Auf einem großen Landwirtschaftsbetrieb hieß es für uns fünf Kinder täglich fleißig mithelfen. Und erst wenn die Arbeit getan war, gab es eine Belohnung bzw. einen Freiraum zum Spielen und für Freunde. Selbst noch als junge Erwachsene musste der Dienst getan sein, bevor man das Tanzbein schwingen durfte.

Wie viel anders war das doch im Leben meines Mannes!

Als ich ihn kennenlernte, spürte ich schnell, dass bei ihm ein anderes Verhältnis zwischen Freizeit und Arbeit, zwischen dem, was das Leben schön macht, und dem, was Anstrengung bedeutet, vorliegt.

Noch deutlicher wurde mir der Unterschied beim Vergleich meiner «beiden Mütter». Während meine Mutter im Alter von 80 Jahren – nach Schlaganfall und Gehirnblutung – noch immer ihren Wert über die Arbeit definierte, hatte meine Schwiegermutter den Dreh längst he-

raus. Für sie stehen erst einmal der Genuss und das Schöne des Lebens im Mittelpunkt. Mit 55 Jahren, als ihr das Arbeitsleben die notwendige Kraft entzog, entschied sie sich, mit «weniger» auszukommen und der Arbeit «Lebewohl» zu sagen. Mit ihrer Mobi-Bahn-Card verbringt sie viele ihrer Tage in ganz Bayern, genießt die Natur, das Gespräch mit anderen Menschen und all das, was die Jahreszeit gerade zu bieten hat. Dabei ist sie wirklich genügsam, aber dennoch rundum «genüßlich».

So schlendert sie durch schöne Hotels, lässt sich die Zimmer zeigen und probiert in manchen teuren Läden ein Seidenkleid oder den Pelzmantel an. Nein, kaufen will sie die Teile nicht, aber es fühlt sich so schön an, die Sachen einfach einmal anzuhaben.

Und dann kommt sie zu Frieden nach Hause. Rundum glücklich in ihrer Wohnung mit der immer gefüllten Obstschale und der extra Portion roter Tomaten. In all den Jahren habe ich sie nie missmutig erlebt, obwohl auch in ihrem Leben so manche Herausforderung zu meistern war. Mit ihren zwischenzeitlich 77 Jahren ist sie fit und gesund.

Wer nicht genießt, wird ungenießbar

Ein altes Sprichwort lautet: «Wer nicht genießt, wird ungenießbar». Gerade bei Menschen, die sich in der Betriebsamkeitsfalle befinden, kann dies schnell passieren. Genuss wird als Zeiträuber erachtet, die Bedeutung des Genusses und seine positive Wirkung auf Körper und Geist werden unterschätzt.

In der Auseinandersetzung mit täglichen Belastungen, ob am Arbeitsplatz, im Haushalt, im Straßenverkehr oder unter an-

deren Bedingungen, entstehen andauernde Reize auf das Nervensystem und den Körper, die zu chronischen Stressreaktionen führen können. Diese werden zwar oft negativ wahrgenommen, gelten aber bedauerlicherweise häufig als «Gütesiegel der eigenen Leistungseinstellung». Wer sich nicht ständig bis an die Grenzen beansprucht fühlt, leistet nicht genug! Dieses ständige Aktivieren des Kampfmusters führt zu Dauerspannungen, und irgendwann erlahmt die Energie. Wird dieses Kampfmuster zu lange fortgesetzt, riskiert man den totalen Kraftverlust, was nicht selten zu Zusammenbruch, Depression bzw. Burnout und damit verbunden – vorübergehend oder auch langfristig – zu Arbeitsunfähigkeit und starker Einschränkung der Lebensqualität führt.

Unter Stress wird der Sympathikus, ein Teil des vegetativen Nervensystems, aktiviert. Der gesamte Organismus stellt sich darauf ein, auf die aktuelle Herausforderung mit Kämpfen oder Flucht zu reagieren. Alle körperlichen Funktionen, die derzeit nicht für Kampf oder Flucht gebraucht werden, werden hingegen vorübergehend gedrosselt.

Beim Genießen und Entspannen wird der Parasympathikus (Gegenspieler des Sympathikus) aktiviert. Er kehrt die ausgelösten Reaktionen wieder um. Der Körper kommt zur Ruhe.

Der Seele Gutes tun

Bei aller Anspannung und Hektik ist es wichtig, dass wir uns mitten im Alltag immer wieder für das, was der Seele guttut, Zeit nehmen. Für eine bestimmte Zeit oder auch einfach nur für einen kurzen Augenblick gilt es, die Aufmerksamkeit von dem wegzulenken, was uns an Arbeit und Belastungen gefangen nimmt.

Genuss mit allen Sinnen

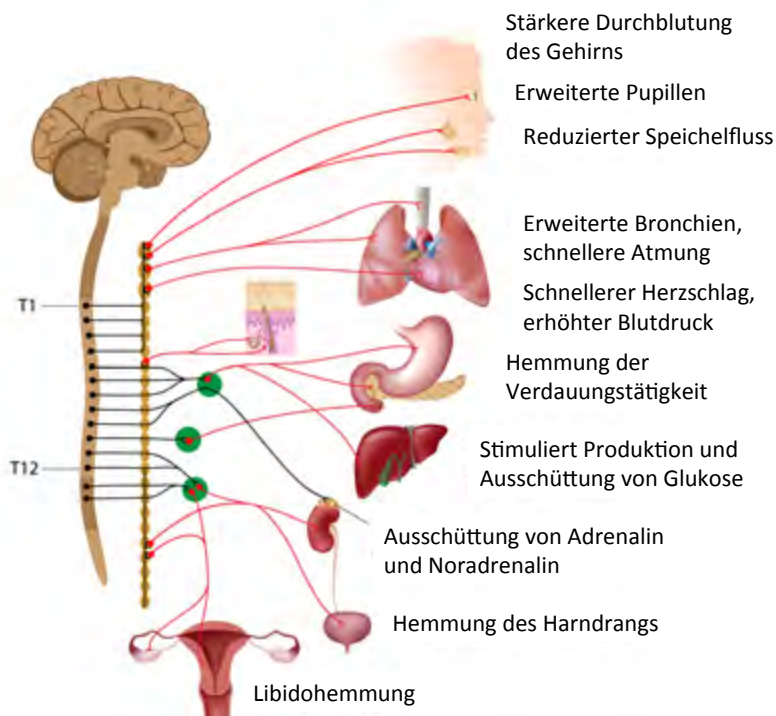
Wahrnehmung geschieht über unsere Sinne. Sie entscheiden maßgeblich, wie es uns geht. Daher gilt es darauf zu achten, womit wir uns umgeben und welche Reize wir in uns aufnehmen.

Das Riechen

Unsere Nase ist ein besonders ausgeprägtes Sinnesorgan. Das Riechen ist direkt mit dem limbischen System verbunden, dem Sitz unserer Gefühle. Mit diesem Sinnesorgan speichern wir am längsten und am

Körperliche Reaktionen unter Stress:

- Pupillen erweitern sich
- Gehirn wird verstärkt durchblutet
- Speichelfluss wird reduziert (trockener Mund)
- Bronchien werden erweitert, Atmung wird schneller
- Schnellerer Herzschlag und erhöhter Blutdruck
- Tätigkeiten von Verdauungs- und Geschlechtsorganen gehemmt
- Stimuliert Glukoseproduktion und -ausschüttung
- Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin
- Schmerztoleranz kurzfristig erhöht, ebenso Immunabwehr



intensivsten Erinnerungen.

Kennen Sie Gerüche, die bei Ihnen mit unangenehmen Emotionen verbunden sind, und solche, die positive Gefühle in Ihnen wachrütteln? Wie steht es beispielsweise mit *Orange, Lavendel, Rosmarin, Pfefferminz, Tannenzapfen, Erde, Blättern oder Heu?*



Nehmen Sie Ihren Lieblingsgeruch mit auf Ihren Arbeitsplatz und gönnen Sie sich mitten im Alltag einen kurzen Augenblick des Genießens und der Freude.

Der Spürsinn

Das umfangreichste Sinnesorgan, das engmaschig unseren ganzen Körper durchzieht, ist der Spürsinn/Tastsinn oder das Fühlen.

Streichen Sie doch einfach mit Ihrer Hand über Ihre Kleidung. Was spüren Sie? Streicheln Sie zärtlich Ihren Handrücken. Ist es ungewohnt für Sie, sich selbst zu spüren? Erforschen Sie, was Ihnen guttut. Und erlauben Sie sich während des Alltags immer wieder einen kleinen Augenblick des Genusses, indem Sie sich oder das, was Ihnen guttut, spüren.

Das Sehen

Vieles in unserem Alltag nehmen wir visuell wahr. Blitzschnell bildet sich aus dem wahrgenommenen Bild eine Emotion. Sorgen Sie daher dafür, dass möglichst viel Angenehmes vor Ihren Augen erscheint.

Hängen Sie an Ihrem Arbeitsplatz Bilder auf, die Ihnen Freude bereiten. Achten Sie auf Einzelheiten in Ihrer Umgebung. Wenn Sie Gelegenheit haben, werfen Sie einen Blick aus dem Fenster. Beobachten Sie, wie sich die Wolken immer wieder verändern und der Himmel neue Bilder malt.

Das Hören

Im Alltag sind wir von tausenden von Stimmen, Tönen, Geräuschen und von Lärm umgeben. Wer am lautesten schreit, wird oft zuerst gehört. Genussvolles Hören will ebenfalls gelernt sein. Oft liegt in den leisen Tönen eine wichtige Antwort.

Öffnen Sie doch einfach das Fenster und achten Sie auf Naturgeräusche – den singenden Vogel, das plätschernde Wasser, das Säuseln des Windes.

Das Schmecken

Kommen wir nun zum Schmecken. Wie lange brauchen Sie in der Regel, um einen Schluck Wasser zu trinken oder ein Stückchen Brot zu essen?

Bewegen Sie einmal einen Schluck Wasser im Mund. Spüren Sie den Geschmack! Nehmen Sie die Wärme/Kälte des Wassers wahr! Spüren Sie das Wasser in Ihrem ganzen Mundraum! Wenn Sie es ganz geschmeckt haben, dürfen Sie es hinunterschlucken und ganz in sich aufnehmen.

Bewusst genießen

Wenn Sie möchten, dass es Ihnen gut geht, ist Genießen nicht nur eine feine Kunst, sondern ein Muss. Es ist nicht nur ein Recht, sondern eine Pflicht.

Die folgenden acht Regeln helfen Ihnen dabei:

1. Ich darf genießen

Nicht selten begegne ich Menschen, die Schwierigkeiten haben zu genießen. Oftmals wurde der Grundstein hierfür bereits in der Kindheit gelegt. Genießen wurde verboten. Machen Sie sich bewusst, dass Genuss etwas ist, was Ihrer Seele, Ihrer Gesundheit guttut. Erlauben Sie sich zu genießen. Üben Sie es Stück für Stück ein.

2. Genuss braucht Zeit

Ohne Zeit, und sei es auch nur ein sehr kleines Zeitfenster oder auch nur ein Augenblick, gibt es keinen Genuss. Damit sich ein positiver Zustand in unserem Inneren entwickeln kann, braucht es Zeit. Nicht unbedingt viel Zeit. Aber ein wenig Zeit – damit sich das Gute, Schöne, Wohltuende entfalten kann.

3. Genuss geht nicht nebenbei

Wirklich genießen können wir nur, wenn wir uns auf das, was wir genießen, konzentrieren und unsere volle Aufmerksamkeit darauf richten. Legen Sie die Arbeit und das Sorgenpaket zur Seite und konzentrie-

Zum Nachdenken: «Das tut mir gut»

Nehmen Sie sich Zeit, über folgende Fragen nachzudenken:

- Welche Dinge/Tätigkeiten/Begegnungen tun Ihnen gut? (Auflisten)
- Wie oft erlauben Sie sich, diese Dinge zu praktizieren?
- Was hält Sie davon ab, sich diesen Dingen/Tätigkeiten/Begegnungen hinzugeben?

Ich erkenne, dass ...

Das möchte ich ab heute umsetzen

Glück ist gar nicht mal so selten, Glück wird überall beschert,
 vieles kann als Glück uns gelten, was das Leben uns so lehrt.
 Glück ist jeder neue Morgen, Glück ist bunte Blumenpracht,
 Glück sind Tage ohne Sorgen, Glück ist, wenn man fröhlich lacht.
 Glück ist Regen, wenn es heiß ist, Glück ist Sonne nach dem Guss,
 Glück ist, wenn ein Kind ein Eis isst, Glück ist auch ein lieber Gruß.
 Glück ist Wärme, wenn es kalt ist, Glück ist weißer Meeresstrand,
 Glück ist Ruhe, die im Wald ist, Glück ist eines Freundes Hand.
 Glück ist eine stille Stunde, Glück ist auch ein gutes Buch,
 Glück ist Spaß in froher Runde, Glück ist freundlicher Besuch.
 Glück ist niemals ortsgebunden, Glück kennt keine Jahreszeit,
 Glück hat immer der gefunden, der sich seines Lebens freut.

Clemens Brentano



ren Sie sich mit allen Sinnen auf die duftende Tasse Tee oder den Sonnenstrahl, der Ihr Gesicht bescheint. Ein Genussmoment stellt sich ein.

4. Wissen, was einem guttut – Genießer wählen das Passende aus

Das, was dem einen «wohltut», kann den anderen «verdrießen». Es gilt auszuprobieren, was sich für Sie als Genuss entpuppt. Probieren Sie unterschiedliche Dinge aus, um zu erfahren, was Ihnen am meisten zusagt. Achten Sie darauf, dass Sie Dinge genießen, die Ihnen tatsächlich guttun – auch lang-

fristig. Genuss ist hier nicht zu verwechseln mit «Lust», die hinterher «Frust» mit sich bringt.

5. Weniger ist besser

Es liegt in der Natur der Sache, dass wir von dem, was uns gefällt, immer mehr haben möchten. Grenzenloser oder ausufernder Konsum schließt den Genuss aus. Auf die Qualität kommt es an, nicht auf die Quantität. Eine gewisse Enthaltsamkeit ist daher genusssteigernd.

6. Genuss ist jeden Tag möglich

Es braucht keine besonderen Gelegenheiten, um genie-

ßen zu können. Genuss ist jeden Tag möglich.

7. Genuss ist aktives Handeln

«Es gibt nichts Gutes – außer man tut es!».

8. Glück

Genuss ist ein klein wenig Glück, mit dem Sie sich selbst beschenken. Glück verleiht der Anspannung des Alltags ein Gegengewicht und vermittelt Ihnen Leichtigkeit und das Spüren des Seins.

Das Glück liegt nicht in den großen Dingen, sondern oft im Genuss des Augenblicks, des Alltäglichen, des Einfachen. ■

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

