

# „SINN-VOLL“ GENIESSSEN



Stressabbau durch den Genuss mit allen Sinnen

In unserer Leistungsgesellschaft stehen Reizüberflutung, Multitasking und Zeitknappheit an der Tagesordnung. Wir sind immer und überall erreichbar und ständig abrufbereit. Durch die immerwährende Beschleunigung verlernen wir die alltäglichen Dinge genussvoll zu erleben. Richtig zu genießen, mit allen Sinnen, kann ein erholsamer Ausgleich sein. Ein

Schlüsselerlebnis hat mich selbst dazu gebracht immer wieder im Alltag bewusst inne zu halten und den kleinen Dingen mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

Ich besuchte vor einiger Zeit eine Ausstellung der besonderen Art: Eine von Blinden geführte Tour durch einen Ort in völliger Dunkelheit. Zu Beginn empfand ich ein sehr unbehagliches Gefühl dabei, die Kontrolle abgeben zu müssen und völlig auf eine andere Person angewiesen zu sein. Nichts zu sehen hat mir sofort gezeigt wie unbeholfen all meine anderen Sinne in dieser Dunkelheit zurechtkommen. Nur ganz langsam begann ich immer mehr zu hören, zu riechen und zu tasten.

An einem Marktplatz wurden wir angeleitet verschiedene Dinge, die dort verkauft wurden, zu ertasten. Ich hielt einen kleinen runden Gegenstand. Vielleicht eine Nuss oder einen Kern? Ich konnte es nicht genau erfühlen. Der blinde Führer hob meine Hand und führte sie zur Nase. Natürlich, es war eine Kaffeebohne! Wie konnte ich vergessen daran zu riechen! In diesem Moment erkannte ich, wie sich ein Erlebnis unmittelbar verändern kann, wenn auch andere Sinne benutzt werden. Nicht nur das, sondern der vertraute Geruch der Kaffeebohne,

löste neben der Erkenntnis,, ein gutes Gefühl in mir aus. Das Unbehagen wich dem Wohlbefinden.

Kleine, aber intensive und überraschende Erlebnisse können positive Emotionen in uns wecken. Sie entschleunigen, schärfen unsere Sinne und schaffen einen Ausgleich.

Von der immensen Informationsflut, der wir täglich ausgesetzt sind, nehmen wir nur einen Bruchteil bewusst wahr und davon das meiste über den Sehnerv. Wir geben uns wenig Gelegenheiten mit den anderen Sinnen Empfindungen wie riechen, hören, tasten oder schmecken wirklich bewusst wahr zu nehmen. Beim Genießen mit allen Sinnen richtet sich der Blick nach innen, wir lernen uns besser wahrzunehmen und auf körperliche und emotionale Reaktionen zu achten.

Bewusstes Genießen kann man lernen. In Seminaren bzw. Trainings beispielsweise wird die Kompetenz zur eigenen Genussfähigkeit gefördert. Man kann aber auch selbst mehr auf das richtige Genießen achten, dazu unsere Top 10 Tipps rund um das Genuss:

## 1. Du darfst genießen

2. Genießen braucht Zeit, gönne dir die Zeit die du dazu brauchst
3. Weniger ist manchmal mehr
4. Benutze alle deine Sinne, das Genusserlebnis wird dadurch facettenreicher
5. Schenke den kleinen Dinge des Alltags mehr Beachtung
6. Wie du genießt, entscheidest du selbst
7. Wenn du etwas genießt, dann schenke dem Genuss deine volle Aufmerksamkeit.
8. Plane etwas, dass du genießen möchtest, das schafft Vorfreude
9. Achte darauf welche Dinge du lieber alleine oder mit anderen genießt
10. Genießen ist erlebnis- nicht ergebnisorientiert

Wer richtig genießt, kann ganz für sich selbst und auf direktem Weg für gute Gefühle sorgen und damit einen einfachen Beitrag zur Stressreduktion schaffen. Das Erleben des bewussten Genießens dient als wichtige Ressource für die Erhaltung unserer Gesundheit.