**Genuss im Alltag - können wir überhaupt noch genießen?**

Es wäre doch wieder einmal Zeit zum Genießen …… im Frühling dem ersten Vogelgezwitscher zu lauschen, Sonnenstrahlen und Wärme auf der Haut zu spüren, genussvoll in ein Buttercroissant zu beißen, den Lieblingssong auf volle Lautstärke aufzudrehen, die Ruhe am Berg aufzusaugen usw. Was uns Menschen Genuss bereitet, würde sich unendlich fortsetzen lassen.

Doch können wir wirklich noch Genießen? Haben wir im immer hektischer werdenden Alltag noch die Gelegenheit dazu Momente des Genießens einfließen zu lassen? Wann haben Sie das letzte Mal etwas so richtig – also bewusst genossen?

Eine breit angelegte Studie in Deutschland mit 1000 StudienteilnehmerInnen besagt, dass die Menschen zunehmend die Fähigkeit zum Genießen verlernen oder verloren haben. Fast die Hälfte der 1000 StudienteilnehmerInnen hat angegeben, dass es ihnen im Alltag immer seltener gelingt, etwas zu genießen und sich dem Genuss hinzugeben. Bei den Jüngeren waren es sogar mehr als die Hälfte, die dazu nicht mehr in der Lage sind. Hingegen stuften aber 91 Prozent der Befragten das Genießen als etwas sehr Wichtiges ein. Sie betonten zudem, dass Genuss das Leben lebenswert mache. Hier besteht ein ziemlich großes Missverhältnis auf der einen Seite zwischen dem Wunsch zu genießen, und auf der anderen Seite, der Fähigkeit dies auch zu tun.

Vor allem der Alltag scheint ein regelrechter Genusskiller zu sein. Es fehlt uns zum Genießen schlicht und einfach die Zeit. Offenbar haben die wenigsten von uns während der Woche Zeit, sich z. B. abends gemütlich mit Freunden in einem Gastgarten zusammen zusetzen, Spaß zu haben und zu plaudern, sich morgens ein ausgiebiges und gepflegtes Frühstück zu gönnen oder sich einen guten Film im Fernsehen anzusehen ohne nebenbei die Mails am Handy zu checken. Beruf, Familie und Haushalt beanspruchen schon einen erheblichen Teil unserer Zeit, und wer dann auch noch ein Hobby regelmäßig betreiben möchte, erkennt rasch, dass die Woche eigentlich mit vielen Aktivitäten ziemlich durchgeplant ist. Der Alltag lässt uns sehr wenig Zeit für Momente des Innehaltens und bewussten Erlebens des Genusses.

Keine Zeit mehr für Dinge zu haben, die wir eigentlich gerne tun und ständig gestresst zu sein, sind Phänomene der heutigen Zeit. Der unserer Gesellschaft eigene Druck immer mehr leisten zu müssen bzw. zu wollen ist allgegenwärtig. Dies führt dazu, dass wir unser Leben als permanenten Optimierungsprozess begreifen, und demnach Entspannung und Genuss als unproduktive Zeitverschwendung auffassen. Selbst die Freizeit ist oftmals vom Gedanken: „Ich muss noch …!“, bestimmt. Dies führt im Endeffekt dazu, dass wir die durch Optimierung unseres Zeitmanagements „gewonnene“ Zeit wiederum mit selbst auferlegten Verpflichtungen füllen.

Es geht uns scheinbar besser mit dem Gedanken, erst dann etwas genießen zu können bzw. zu dürfen, wenn wir vorher etwas geleistet haben. Dies bedeutet aber nichts anderes, als dass wir uns Genuss erst nach Erfüllung unserer Verpflichtungen erlauben.

Nach dem Motto: „Erst die Arbeit und dann das Vergnügen!“ Wo aber steht geschrieben, dass ich nicht auch während der Arbeit genießend darf?

In der Folge möchten wir Ihnen einige Ansätze vorstellen, die Ihnen vielleicht dabei helfen, im Alltag wieder ein wenig mehr genießen zu können:

• Identifizieren Sie Stressoren im Alltag

Setzen Sie sich mit Ihren Belastungen und stressmachenden Bedingungen im Alltag auseinander und fragen sich auch, wie Sie damit umgehen. Denken Sie bspw. an einen typischen Arbeitstag oder eine typische Arbeitswoche und sammeln die Punkte, die Sie als Stressoren empfinden. Fragen Sie sich auch, welche Aspekte aktuell in Ihrem Privatleben eine Belastung für Sie darstellen. Gibt es z. B. aktuelle Konflikte oder Konflikte die Sie schon lange mit sich herumtragen, etc.?

• Erkunden Sie Ihre Entspannungsmethoden

Fragen Sie sich, was alles für Sie entspannend wirkt und welche Dinge Sie in Zukunft noch intensiver genießen möchten? Wie haben Sie sich früher entspannt? Was haben Sie früher gerne getan? Oder gehen Sie in den Austausch mit Anderen und erkundigen sich welche Methoden für sie hilfreich sind, um sich gut entspannen zu können.

• Schreiben Sie eine Genuss-Liste

Welche Aktivitäten oder Dinge bereiten Ihnen besonderes Vergnügen? Sammeln und ergänzen Sie Ihre Liste laufend. Achten Sie dabei auch auf Kleinigkeiten im Alltag und erkunden Sie wie Sie früher erfolgreich genießen konnten. Beispiele wären hier der Duft von frischem Gebäck, das Vogelgezwitscher, die Farben des Sonnenaufgangs, die ersten wärmenden Sonnenstrahlen auf der Haut etc.

• Aktivieren Sie Ihre Sinne

Welche Sinne spielen dabei eine besondere Rolle? Setzen Sie alle fünf Sinne BEWUSST ein – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Genießen Sie z. B. das Gefühl barfuß auf der Wiese zu laufen oder den verlockenden Geruch des frisch gebrühten Kaffees.

• Bauen Sie Genussmomente ein

Bauen Sie Genussmomente im Alltag immer häufiger und bewusst ein. Bleiben Sie dabei aber dem Genießen zugewandt und lassen sich nicht durch andere Tätigkeit ablenken.

Wenn Sie sich bewusst machen , was Ihnen gut tut , wie Sie sich Freiräume einplanen können und wie Sie in der Lage sind, gut zu entspannen, dann sind Sie auf dem richtigen Weg, um Genuss wieder erleben zu können. Wenn Sie bei der Identifizierung Ihrer Stressoren oder beim Wiederfinden von Entspannung und Genuss Unterstützung benötigen, steht Ihnen das Team vom ´mcb im Rahmen Ihrer Persönlichkeitsentwicklung sehr gerne unterstützend und informativ zur Seite.

Weiterführende Literatur:

Handler, B. (2008). Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genusstraining. Wien: Goldegg.

Handler, B.(2009). Genusstraining – Euthyme Verfahren – Ein Leben mit allen Sinnen, Psychologie in Österreich 1, S. 70-79.

http://www.spiegel.de/wirtschaft/service/studie-zum-genuss-deutsche-haben-das-geniessen-verlernt-a-834461.html