

Genuss tut gut

Ein Spaziergang in der Sonne, der erste Schluck Kaffee am Morgen...
Genießen macht glücklich! Aber nicht nur das: Sich selbst zu verwöhnen stärkt auch Körper und Seele

REDAKTION: ODA FRANTZEN

Einfach zu genießen und in einem Zustand des Nichtstuns zu verweilen scheint uns nahezu unvorstellbar – ein unerfüllbarer Traum, purer Luxus. Aber wir können lernen, uns die innere Erlaubnis dazu zu geben. Denn nur die, nicht mehr, brauchen wir. Genuss ist keine seltene, exotische Blume, die nur auf Südseeinseln oder in Sterne-Restaurants blüht. Genuss ist eine Pflanze, die überall gedeiht, sogar in unserem Hinterhof.

Bringen Sie den Samen des Genusses in Ihrem Alltagsleben zum Sprießen! Während Sie atmen. Oder zuhören. Etwas Leckerer essen. Ein schlechtes Gewissen ist beim Genießen vollkommen fehl am Platz. Denn Genuss tut uns viel Gutes, bringt uns zum Strahlen und verhilft sogar zu einem langen gesunden Leben. Aus fünf Bereichen finden Sie hier Argumente, die Ihnen vielleicht noch fehlen, um sich viel, viel öfter als bisher die innere Erlaubnis auszustellen, Ihr Leben zu feiern.

Balance halten

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen – so denken wir. Was aber, wenn so viel Arbeit

ansteht, dass für das Vergnügen kaum noch Platz bleibt? Dann gerät unser Leben aus der Balance. Natürlich wollen wir im Job glänzen, den Haushalt perfekt erledigen, eine verlässliche Freundin und tolle Partnerin sein. Doch wer sich so viel vornimmt, muss gut auf sich achten. Kümmern Sie sich auch mal um sich selbst, und lassen Sie scheinbar Dringendes liegen. Denn nur wenn Sie sich wohlfühlen; können Sie Gutes für andere bewirken.

Um das in Ihrem Alltag zu verankern, hilft es, ein persönliches Highlight pro Tag fest einzuplanen. Eine Kurzgeschichte lesen, eine halbe Stunde joggen oder Gartenarbeit – was immer Ihre Seele streichelt. Suchen Sie sich dieses Extra nach Ihren Bedürfnissen aus! Nur weil alle sagen, dass Yoga herrlich entspannt, heißt das noch lange nicht, dass es das Richtige für Sie ist. Vielleicht tanzen Sie viel lieber eine Runde zu Ihrer Lieblings-CD durchs Wohnzimmer. Egal wie, neutralisieren Sie all die Pflichten und Sorgen des Alltags durch etwas Angenehmes. Psychologin Christine Geschke: „Setzt man dem Stress eine positive Erfahrung entgegen, findet der Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht zurück. Vorgänge, die unter lang anhaltender Anspannung aus ihrer natürlichen Balance →

Wenn Sie genießen, was Sie tun,
verschmelzen Sie mit dem Augenblick –
und entspannen sich.
Jetzt startet Ihr Körper
sein Reparaturprogramm

geraten, wie die Atmung, der Stoffwechsel und die Herzschlagrate, normalisieren sich. Der Körper schüttet vermehrt Endorphine aus, die Glückshormone, und fährt das Stresshormon Cortisol herunter.“ Dann können Sie mit einem wohligen Seufzer aufatmen.

Schlemmen? Macht schlank!

Dass sich Genuss und eine gute Figur nicht ausschließen, beweist ein ganzes Volk: Vom „französischen Paradox“ sprechen Fachleute, denn die Franzosen sind ein Volk der Schlemmer – und die meisten von ihnen trotzdem rank und schlank. Wie machen die das nur, fragt sich wohl jeder Urlauber, der in einem Pariser Restaurant die Frauen beim Essen beobachtet. Die Bestseller-Autorin und gebürtige Französin Mireille Guiliano erklärt es in ihren Büchern: Sie essen ein wenig von allen Leckerbissen und reichlich Obst, Gemüse und andere gesunde Lebensmittel, lautet ein Teil des Geheimrezepts. Der genauso entscheidende Ratschlag aber lautet, jede Speise mit allen Sinnen zu genießen. Was für eine Freude, sich einen Löffel Crème brûlée auf der Zunge zergehen zu lassen. Nicht vergessen: Wir ernähren uns, um unseren Körper zu erhalten, aber wir essen, um unsere Seele zu füttern. Schwelgen Sie bei jedem Bissen im Aroma. Erfreuen sie sich an der besonderen Textur eines Gerichts, an dessen Härte, Weichheit, Zartheit oder Mürbheit, und an seiner

Farbe. Wer so intensiv genießt, vertilgt sicher keine Dessert- oder Kuchen-Berge. Der Gourmet ist schon nach ein paar Bissen befriedigt und erfüllt.

Sinnlich leben macht sinnlich

Ähnlich wie unsere Zunge beim Schmecken ist auch die Haut ein Organ, das nuancenreich empfindet und uns viele tolle Erlebnisse bescheren kann. Denken Sie nur an das wohlige Gefühl, wenn Sie eine geliebte Person beim Wiedersehen in die Arme schließen oder wenn Sie eine Massage genießen. Psychologin Christine Geschke: „Massagen entspannen den vorher angespannten Organismus. Verspannungen entstehen über Stress. Das kann aber auch rückwärts funktionieren. Dann führt die körperliche Berührung zu einer Rückkoppelung im Seelenleben.“ Gönnen wir uns also den Genuss, berührt zu werden, und verwöhnen wir uns beim gegenseitigen Massieren mit wertvollen Ölen und Cremes.

Älter werde ich später

Sich mit einem Roman in eine andere Zeit versetzen oder in Wohn-Zeitschriften blättern, um das eigene Heim in etwas Neues zu verwandeln – wer sich mit den schönen Dingen des Lebens beschäftigt, lernt schnell dazu und trifft Gleichgesinnte. Christine Geschke erklärt das so: „Emotional positiv hinterlegte Themen nehmen wir viel schneller auf. Und wenn Sie mit Freude lernen, schüttet der Körper neuroplastische Botenstoffe aus, die den Lernprozess begünstigen.“ Zudem hinterlässt jeder gute Moment eine Spur in unserem Gehirn, Bahnung genannt. Stellen Sie sich solche neuronalen Bahnungen als Pfade vor, auf denen sich Ihre Gedanken



Christine Geschke

Die Psychologin und Paartherapeutin führt eine eigene Praxis in Hamburg. Ihr besonderes Interesse gilt der Hirnforschung. Sie freut sich, dass inzwischen bewiesen wurde: Auch das Gehirn eines Erwachsenen lässt sich noch funktionell und strukturell beeinflussen. Demnach findet sich ein Weg, wenn sich jemand verändern möchte. Zum Beispiel, um (wieder) das Genießen zu lernen. www.psychologicum.de