

Eva Koppenhöfer

Audio-Ratgeber
mit Übungen

Mit allen Sinnen genießen

Mehr Lebensqualität durch bewussten Genuss



BELTZ



Die Autorin

Eva Koppenhöfer, Dipl.-Psych., langjährig erfahrene Verhaltenstherapeutin in eigener Praxis. Dozentin und Lehrtherapeutin an verschiedenen Universitäten und Ausbildungsinstituten.

Sie ist bekannt geworden durch die „Kleine Schule des Genießens“, ein gut eingeführtes Behandlungsprogramm zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns.

Die Sprecherin

Ulla Evrahr, Schauspielerin, ist seit 1987 als Sprecherin für verschiedene TV- und Radiosender tätig. Sie ist u. a. in Dokumentarfilmen, Reportagen, Hörbüchern und Literaturlesungen zu hören.

Herzlich willkommen

zu Ihrem Audio-Ratgeber »Mit allen Sinnen genießen. Mehr Lebensqualität durch bewussten Genuss«.

Gut, dass Sie nach Möglichkeiten suchen, Ihr Leben mit genussvollen Aspekten zu bereichern. Was bedeutet es für Sie in Ihrem derzeitigen Alltag, Genuss zu erleben? Haben Sie die Vermutung, dass Genießen einen recht geringen Stellenwert einnimmt, dass hier eine »Nachbesserung« durchaus angezeigt wäre?

Üblicherweise wird unter »Genießen« lediglich ein kleiner, thematisch und situativ begrenzter Bereich verstanden. Das Wissen um die breite Palette des Zugangs zu Genuss ist uns weitgehend abhandengekommen und muss neu entdeckt und – vor allem – gelebt werden. Es ist tatsächlich so, dass die Fähigkeit zu genießen erlernbar ist. Sie stellt eine wichtige Ressource dar: Sie kann Ihnen helfen, sich für besondere Anforderungen zu wappnen, bereits eingetretene schwierige Gegebenheiten zu

bewältigen und vorhandene, belastungsbedingte Schädigungen auszugleichen.

Die CD möchte Sie hierbei unterstützen. Sie gibt Ihnen Anregungen, wie Sie Ihre einzelnen Sinne schärfen können, um dadurch Ihre Genussfähigkeit zu erhöhen. Und Sie erhalten im Kontext von Vorstellungsübungen Anleitungen für den Umgang mit potenziell genussvollen Materialien.

Es ist sinnvoll, die einzelnen Übungen über einen bestimmten Zeitraum hin aufzuteilen, z. B. jeden Tag oder sogar eine ganze Woche schwerpunktmäßig jeweils einem Sinn zu widmen.

Wie können Sie die Genussübungen durchführen?

Ort und Zeit. Es ist hilfreich, wenn Sie sich zunächst für die Vorstellungsbildungen ein und denselben Ort aussuchen, an dem Sie diese durchführen. Ein Ort, an dem Sie es sich bequem machen können, an dem Sie weitgehend ungestört sind, an dem Sie sich wohlfühlen: z. B. ein bequemer Stuhl am Schreibtisch oder in der Küche, ein Sessel oder die Couch im Wohnzimmer, je nach Witterung eine Garten- oder Parkbank. Für den Anfang ist es einfacher, wenn Sie das Erleben von Genuss auch mit einem bestimmten Ort in Verbindung bringen. Ebenso macht es Sinn, jeweils eine ganz bestimmte und immer dieselbe Zeit am Tag oder jeweils einen festgelegten Tag in der Woche für Genuss zu reservieren. Eine gewisse Regelmäßigkeit unterstützt das »Daran-Denken« und beugt der Gefahr vor, andere Dringlichkeiten, die es immer gibt, dem Genuss vorzuziehen. Alles, was neu gelernt werden muss, be-

nötigt zunächst Struktur und Disziplin, bis es zur Selbstverständlichkeit wird, das ist selbst bei positiven Dingen wie dem Erlernen von Genussfähigkeit der Fall. Es ist zudem sehr wichtig, Genuss zu einem bestimmten, zuvor festgesetzten Zeitpunkt zu praktizieren, um Genuss nicht »missbräuchlich« als Vermeidung einzusetzen, wenn unangenehme Aufgaben zur Erledigung anstehen: Genuss, weil jetzt Genießen dran ist. Eine genussvolle Zeiteinheit darf ruhig vor einer herausfordernden Tätigkeit erfolgen, um sich Kraft und Energie für ihre Bewältigung zu holen, nicht jedoch, um diese aufzuschieben oder ihr aus dem Weg zu gehen. Das muss sauber unterschieden und getrennt werden! Genüßliches Erleben kann natürlich auch im Sinne eines »Sich-Belohnens« nach der Erledigung einer Herausforderung erfolgen. Genuss sollte jedoch niemals lediglich in diesem Sinne verstanden werden. Ja, es ist schwer, Genüßliches um des Genusses willen zu erleben, aber genau darum geht es langfristig. Genuss

sollte ganz regelmäßig und eher wie nebenbei im Alltag seinen Platz erhalten, ganz selbstverständlich zu Ihrem Alltag gehören. Und beim Erlernen von Genussfähigkeit sollten Sie immer auch offen sein für eine spielerische und heitere Komponente.

Auf einen Sinn konzentrieren. Falls es Ihnen schwerfallen sollte, bei den Vorstellungsbildungen die Augen zu schließen, so ist das nicht schlimm. Fixieren Sie in diesem Fall einen festen Punkt in Augenhöhe an der gegenüberliegenden Wand oder einen entsprechenden neutralen Gegenstand außerhalb des Fensters oder in der Ferne am Horizont.

Es ist einfach hilfreich, die Eindrücke, die durch die Augen, durch den sehr dominanten und oft allgegenwärtigen Sinn des Sehens vermittelt werden, auszublenken oder zumindest in den Hintergrund zu verschieben. So fällt es leichter, sich auf den jeweils aktuellen Sinn einzulassen. Und selbst bei der Übung zum Farbenschaun ist es hilfreich, sich nur auf die ausgewählte Farbe zu konzentrieren

und andere, in der Situation auch vorliegende optische Eindrücke zu vernachlässigen.

Vielleicht erscheint es Ihnen zunächst befremdlich, dass Sie sich lediglich auf einen einzelnen Sinn konzentrieren sollen. Sie werden jedoch feststellen, dass dies hilft, Kleinigkeiten und Einzelheiten zu bemerken und zu erspüren, einfach auch dadurch, dass der Wahrnehmungsbereich begrenzt und überschaubar ist. Wir sind allzu oft bereit, ganz viele »sinnvolle« Dinge gleichzeitig zu tun. Dabei werden wir jedoch häufig den einzelnen Verrichtungen nicht gerecht. Bei Genuss geht es darum, sich für eine Sache zu entscheiden, deren Feinheiten und Besonderheiten zu entdecken und störende Inhalte auszublenden. Wenn Sie zu einem Experten in Sachen Genussfähigkeit geworden sind, können Sie zu einem späteren Zeitpunkt in einer gegebenen genussvollen Situation weitere Sinnesqualitäten mit hinzunehmen. Vielleicht sogar ganz geplant sich selbst ein eigenes »Fest« der Sinne ausrichten.

Bereits bei den Suchfragen in der Anleitung zu den Vorstellungsübungen gebe ich Ihnen Vorschläge zum Einbezug anderer Sinnesbereiche vor. Allerdings haben diese in diesem Zusammenhang die Aufgabe, Sie dabei zu unterstützen, durch das fantasierte Hinzufügen anderer Sinneseindrücke wohltuende Bilder, Stimmungen oder Erinnerungen aufkommen zu lassen. Wohlgermerkt, es müssen keine realen Erinnerungen sein, denen Sie in diesem Kontext folgen. Es reicht aus, wenn lediglich begriffliche Aneinanderreihungen auftauchen. Und Sie dürfen hier auch Fantasien und Tagträumen Raum geben. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass all dies positives Erleben fördert und Genuss nicht nur unterstützt, sondern erst ermöglicht.

Setzen Sie sich nicht unter Druck! Es genügt, wenn sich z. B. beim Geruch einer Zitrone folgende Gedankenkette einstellt: »Gelb, Zitronenfalter, zarte Musik, gelb-gelb-gelb sind alle meine Kleider, Briefkasten, Brief in die Ferne, Sonne,

Frühling, Zitronenlimonade beim Wandern, Geräusch eines Bergbachs, Zitroneneis im Straßencafé, Gelächter von Kindern an einem Sommernachmittag«. Oder beim Farbschauen angesichts der ausgewählten Farbe Rot: »Rote Teufel, rote Kirschen, roter Klatschmohn, Geige, Zigeunermusik, rote Lippen soll man küssen ..., Terrasse, weite Kornfelder mit Mohn, Sommer, Sonnenuntergang, Abendrot, Abendgeläut«.

Es reicht auch, wenn Ihnen weit weniger einfällt. Wichtig ist, dass Sie Ihre Gedankenketten wertfrei achten, wertschätzen und sich daran erfreuen. Sie nehmen sie einfach so an. Eine Interpretation und ein Nachfragen: »Weshalb taucht das jetzt auf? Was bedeutet das?«, ist nicht notwendig. Im Gegenteil: Das stört den Genuss. Wesentlich ist allerdings, dass Sie darauf achten, im positiven Erlebensbereich zu bleiben, und sofort unterbrechen, falls sich Negatives einschleichen sollte und Ihr Erleben Gefahr läuft, in Unangenehmes zu kippen. Hier ist Ihre Eigenverantwortung gefragt.



Es geht darum, dass Sie lernen, selbstkontrolliert für sich und Ihr Befinden zu sorgen.

Noch ein paar Worte zu der auf der CD vorgegebenen, sich im Wesentlichen wiederholenden Anleitung und den Suchfragen für die Vorstellungsbüben: Es ist wichtig, diese nicht als Anleitung zu einer Fantasiereise zu verstehen. Ich gebe Ihnen hier lediglich Vorschläge für die Ausweitung und Ergänzung Ihres sinnlichen Eindrucks. Die gedanklichen Verknüpfungen, die Bilder, Atmosphären und Fantasien sollen nicht fremdsuggestiert werden, sondern von Ihnen selbst geschaffen und aus Ihnen selbst heraus entstanden sein.

Übungen allein machen. Sie werden sich vielleicht fragen, weshalb Sie die Genussübungen allein und nicht in Gemeinschaft mit anderen durchführen sollen. Es ist zentral, zuerst herauszufinden, was Ihnen – unabhängig von anderen – gut tut. Es ist ein wichtiges psychologisches Prinzip, dass wir uns zuerst selbst kennen- und einschätzen

lernen und uns erst im Anschluss daran mit anderen Menschen austauschen und auseinandersetzen. Erst wenn Sie sich über sich selbst einigermaßen im Klaren sind, können Sie unbeeinträchtigt anderen zuhören, sich auf sie einstellen und sich von ihnen anregen lassen.

Ich möchte hier nochmals auf die übergeordnete Bedeutung der Genussübungen für unsere Lebensgestaltung hinweisen: Es geht darum, Gegebenheiten *wieder* oder *neu* zu entdecken, in und mit denen Sie sich wohlfühlen, und sei es auch nur für einige Augenblicke. Machen Sie sich auf die Suche nach »Tankstellen«, an denen Sie Kraft schöpfen und Energie tanken können, oder richten Sie welche ein, um all dem Belastenden, das Ihr Leben auch ausmacht, besser standhalten zu können. Stellen Sie sich einmal eine Waage mit zwei Waagschalen vor. Auf der einen werden die positiven Eindrücke, denen Sie in Ihrem Alltag begegnen, und auf der anderen die belastenden Ereignisse gewogen. Neigt sich die Waagschale mit

den negativen Erlebnissen nach unten, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie erkranken. Das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Sind die Gewichtsverhältnisse dagegen umgekehrt, haben Sie also zahlreichere kleine, angenehme Empfindungen, dann bleiben Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit gesund. Es sollte sich dabei allerdings um wohldosierte, kleine Annehmlichkeiten handeln, denn heftige, dramatische positive Erlebnisse können uns gelegentlich durchaus auch aus der Bahn werfen. Das heißt also, Sie tun gut daran, wenn Sie immer über ein kleines »Polster« auf der positiven Erlebniswaagschale verfügen. Damit können Sie belastende Ereignisse, die in jedem Leben – oftmals unerwartet – auftreten, ausgleichen. Und erst recht müssen Sie dafür sorgen, sich angenehme Eindrücke zu erschließen, wenn die Waagschale mit den belastenden Ereignissen zu kippen droht oder schon schwerer geworden ist. Wenn Sie sich immer wieder kleinen Genüssen öffnen, stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem.

Weitere Übungen

Diese CD orientiert sich an dem Therapiemanual »Kleine Schule des Genießens«. Hier werden noch weitere Genussübungen vorgeschlagen:

Tastsinn. Beim Tastsinn besteht eine zusätzliche genussfördernde Übung darin, dem unmittelbaren Bewegungsimpuls nachzuspüren, den Sie beim Er tasten eines Gegenstandes haben. Über die Fläche eines Tisches fahren Sie mit der flachen Hand hin und her, einen Kirsch kern drehen Sie zwischen Daumen und Zeigefinger, einen Golfball umfassen Sie mit der ganzen Hand und schaukeln ihn hin und her, einen dicken Brief bewegen Sie mit der Handfläche auf und ab. Achten Sie einmal darauf: Es gibt Gegenstände, die eine Aufforderung für eine bestimmte Bewegung in sich tragen – die Türklinke will heruntergedrückt, der Teig geknetet, das Kopfkissen geschüttelt und der Zündschlüssel umgedreht werden. Die Bewegungen sind meist recht charakteristisch und können dennoch

bei jedem etwas anders aussehen. Finden Sie heraus, welche Art des Bewegungsablaufes Ihren ganz persönlichen Tastgenuss erhöht.

Den Tätigkeiten, die eine *wiederholte, gleichförmige Bewegung* mit sich bringen, wie wischen, hacken, schütteln, sticken, sägen, stricken, schnitzen, laufen, kommt eine besondere Bedeutung zu. Achtsam durchgeführt können sie zu innerer Ruhe beitragen: Unser Gehirn bekommt immer dieselbe Information.

Sehen. Beim Sinnesbereich Sehen kann die Sensibilisierung der Wahrnehmung auf das *Strukturschauen* ausgeweitet werden: Sie kennen vielleicht Mandalas, symmetrisch stimmige Muster, die durch ihre Geschlossenheit schön und ansprechend wirken. Vergleichbares finden Sie bei den Mosaikmustern in der griechischen und römischen Antike oder auch im Jugendstil. Aber auch in Ihrem Alltag finden Sie Strukturbilder: Der entlaubte Baum, der sich wie ein Scherenschnitt gegen den Himmel abhebt, die endlose Reihe gleichförmiger Telegrafmasten,

die sich am Horizont verlieren, Streichhölzer, die Stück für Stück nebeneinander in der Schachtel liegen, die Rippen einer unberührten Tafel Schokolade, die zu einer »Mauer« aufgeschichteten Holzscheite, die Aneinanderreihung von Dachziegeln, das Webmuster der Sesselbespannung, die Anordnung der Bücher im Bücherschrank.

Machen Sie sich in Ihrer Umgebung auf die Suche nach solchen Struktureindrücken und halten Sie fest, wenn Ihnen etwas gefällt.

Die Beobachtung von *Bewegungsabläufen* kann weitere Erfahrungen eröffnen: Vielleicht haben Sie schon einmal bemerkt, wie Sie ganz nebenbei in die Betrachtung einer gleichförmigen Bewegung, in das Hin und Her und das Auf und Ab versunken waren: Sie verfolgten mit den Augen die stetig an den Strand rollenden Wellen, den weit ausholenden Flügelschlag des über die Wiese gleitenden Storches, das Hin- und Herschwingen einer Schaukel, das gleichförmige Wiegen der Zweige eines Baumes im

Wind, das unermüdliche Fallen von Schneeflocken. Das Wissen darüber, dass die Beobachtung gleichförmiger Bewegungsabläufe Menschen gut tut, entspricht frühen psychologischen Erkenntnissen.

Schauen Sie nach: Wo finden Sie in Ihrem Alltag solch gleichförmige Bewegungsabläufe? Springbrunnen, Förderband, Kinderkreisel, Aquarium, Jogger, tropfende Dachrinne. Bleiben Sie dann kurz stehen und nehmen Sie den Eindruck in sich auf.

Wie wirkt das Genussprogramm?

Der Effekt des Genussprogramms wurde in verschiedenen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen: Es bewirkt, dass sich im Gegensatz zu einer Vergleichsgruppe die Genuss- und Entspannungsfähigkeit sowie die Tendenz zur positiven Selbstbeschreibung wesentlich erhöht hat. Die Beschäftigung mit genussvollen Dingen führt nachweislich zu einer positive-

ren Einschätzung der eigenen Person. Gleichzeitig bleibt die Fähigkeit zur kritischen Selbsteinschätzung erhalten. Es ist also nicht zu befürchten, dass durch alltäglich praktizierten Genuss belastendes Erleben nicht wahrgenommen oder bagatellisiert wird. Stattdessen kommt es zu einer umfassenderen Sichtweise: Zusätzlich zum Problematischen wird auch Angenehmes wahrgenommen.

Außerdem konnte nachgewiesen werden, dass durch die Erhöhung der Genussfertigkeiten Gefühle von Benommenheit, Introversion und Ärger abnehmen, das allgemeine Wohlbefinden jedoch ansteigt.

Das Genuss erleben, wie es hier angeleitet und vorgeschlagen wird, hilft Ihnen also, Ihre Gefühle klarer wahrzunehmen und zu unterscheiden, was Ihnen gut tut und was nicht. Dadurch wird eine gewisse »Benommenheit« aufgelöst, was wiederum die Sicherheit in sich selbst erhöht, was eine Voraussetzung darstellt, um auf andere zugehen zu können. Är-

The background of the entire page is a photograph of a field of red poppies. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The sky is a clear, light blue. In the upper right quadrant, there is a cluster of red petals that appear to be falling or blowing in the wind, creating a sense of movement and lightness. The overall mood is bright, cheerful, and serene.

ger ist eine spontan auftretende Reaktion, wobei wir oft andere Personen oder Umstände für unser Missempfinden verantwortlich machen. Bei der Ausweitung Ihrer Genussfähigkeit erlernen Sie, neben dem Belastenden einer Gesamtsituation auch Genussvolles zu entdecken und die Verantwortung für Ihre Befindlichkeit selbst zu übernehmen. Dadurch kann das Gefühl »Ärger« in Ruhe genauer beleuchtet, ja relativiert werden. Das Wohlbefinden wird erhöht und das psychische Immunsystem gestärkt, ne-

gativer Stress kann abgefedert werden. In einem umfassenden Sinn wird Ihre Lebensfreude erhöht.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg auf dem Weg zu einem genussvollen Leben!

Ihre Eva Koppenhöfer

Literatur: Koppenhöfer, E. (2007).

Kleine Schule des Genießens.

Ein verhaltenstherapeutisch orientierter
Behandlungsansatz zum Aufbau
positiven Erlebens und Handelns (5. Aufl.).

Lengerich: Papst.

Mit allen Sinnen genießen

- | | | |
|---|--|------|
| 1 | Was ist Genuss? | 2:18 |
| 2 | Warum ist Genuss wichtig? | 1:31 |
| 3 | Wie kann man genießen? | 1:42 |
| 4 | 7 Regeln auf dem Weg zur Genussfähigkeit | 9:34 |
| 5 | 5 Tage oder 5 Wochen mit Genuss | 1:38 |

Riechen

- | | | |
|---|-------------------------------|------|
| 6 | Einleitung | 2:09 |
| 7 | Vorstellungsübung zum Riechen | 9:04 |

Tasten

- | | | |
|----|------------------------------|------|
| 8 | Einleitung | 1:40 |
| 9 | Vorstellungsübung zum Tasten | 7:00 |
| 10 | Umgang mit sich selbst | 0:57 |
| 11 | Übung zum bewussten Berühren | 3:41 |

Schmecken

- | | | |
|----|--|------|
| 12 | Einleitung | 2:07 |
| 13 | Wahrnehmen der Konsistenz eines Nahrungsmittels | 1:41 |
| 14 | Übung: Schmecken der Konsistenz eines weichen Nahrungsmittels | 7:14 |
| 15 | Wahrnehmen der geschmacklichen Ausrichtung eines Nahrungsmittels | 2:35 |

Sehen

- | | | |
|----|------------------------------|-------|
| 16 | Einleitung | 1:22 |
| 17 | Übung: Wahrnehmen von Farben | 10:54 |

Hören

- | | | |
|----|-----------------------------|------|
| 18 | Einleitung | 1:55 |
| 19 | Vorstellungsübung zum Hören | 7:33 |
| 20 | Abschluss | 1:12 |