

Genusstraining



REHA- UND
GESUNDHEITZENTRUM
SPANDAUER SEE



Rahmenbedingungen von Genuss

- Genussstraining stellt eine Anleitung zur Wahrnehmungsdifferenzierung, Aufmerksamkeitsfokussierung und zum Wiederentdecken und Erforschen der einzelnen Sinne dar
- Viele Menschen können grundsätzlich genießen
- anderen Menschen jedoch fällt es schwer, zu genießen, aufgrund Ihrer Lebensgeschichte oder aufgrund von Erkrankungen, wie z.B. auch einer depressiven Verstimmung.

Warum Genussstraining

- Genuss ist gleichzusetzen mit positiven Emotionen. Das bedeutet, Freude, Lachen, Wohlfühlen, Glücksmomente, Entspannung, Tagträumen und vieles mehr (täglich) erleben zu können.

Achtsamkeit und Zeit

Wir sollen uns bewusst sein, dass wir etwas Bestimmtes tun. Wir sollen ganz bei der einen Sache sein, mit den Gedanken im Hier und Jetzt. So können wir auch entsprechende Situationen mit Wohlbefinden und genussvoll erleben.

Voraussetzungen für Genuss

Bedürfnisse und Gefühle

- Gefühle benennen zu können und auch ihre Stärke differenziert an sich wahrnehmen zu können, unterstützt die Bedürfniswahrnehmung und trägt zum Genussempfinden bei.
- Je besser ich daher meine Gefühle erkennen und benennen kann, umso eher werde ich Ordnung in ein Gefühlschaos bringen.
- Ich komme nach Hause und eine Person bestürmt mich mit Informationen, aber ich will eigentlich essen, duschen und ein kleinen Moment für mich haben → Konflikt / Streit

Der Einsatz der Sinne beim Genusstraining

- Wir können sehen, hören, tasten, riechen und schmecken
- Riechen und Tasten sind unsere wichtigsten positiv besetzten Sinne, d. h. lösen am ehesten positive Empfindungen aus.
- Geschmackserleben gehen oft auch schon im Zustand einer leichteren Depression zurück.
- Sehen ist der dominanteste Sinn, 70 bis 80% unserer Wahrnehmung wird vom Sehsinn beeinflusst. Bei gesteigertem Stress kann es zu einer Reizüberflutung kommen. Gleiches gilt für das Hören, mit dem gesteigerten Wunsch nach Ruhe.

Genusszeit im Alltag

Erlauben Sie sich Genusspausen in Ihrem Alltag. In diesen zelebrieren Sie die Langsamkeit, hin bis zur Zeitlupe. Genuss braucht Zeit, Verweilen, Verharren, Beschaulichkeit, Achtsamkeit. Wobei es nicht die Zeitdauer ist, denn auch fünf Minuten können Ihnen völligen Genuss und Wohlbefinden bringen

Genussregeln

- Genuss braucht Zeit.
- Genuss muss erlaubt sein.
- Genuss geht nicht nebenbei.
- Wissen, was einem gut tut – Jedem das Seine.
- Weniger ist mehr.
- Ohne Erfahrung kein Genuss.
- Genuss ist alltäglich.
- Askese kann Genuss erhöhen.

Ideen für Genussmomente

- Zeit zum Lesen eines Buches oder der Zeitung
- Sich in ein frisch bezogenes Bett zu legen
- im Frühjahr zum ersten Mal wieder im Freien sitzen können (Garten, Schanigarten, Park,...)
- nach einem anstrengenden Tag nach Hause kommen
- nach einem Spaziergang durch beißende Kälte heißen Tee trinken
- durch einen schönen Morgen zur Arbeit radeln
- ein langes, ausgiebiges Frühstück (Gebäck, Müsli, Saft...)
- der Geruch von frischem Gebäck
- Tomaten essen, die nach Tomaten schmecken
- an einem heißen Tag ins kühle Wasser schwimmen gehen
- ein frischer Blumenstrauß auf dem Tisch
- die Erschöpfung nach dem Sport • die Sonne auf dem Körper spüren
- dem Rauschen des Regens oder eines Flusses lauschen
- ein heißes Vollbad mit einer Duftsprudeltablette
- Sonne, die aus den Wolken hervorbricht
- Katzen oder Hunde beim Spielen beobachten oder mit dem Hund spazieren gehen
- nach 498 erklommenen Stufen an der Turmspitze ankommen

Ideen für Genussmomente

- ein Nachmittag in der Hängematte
- nach einem heißen Tag sich völlig verschwitzt unter die Dusche zu stellen
- 20 Minuten Mittagsschlaf
- der Duft von blühendem Flieder
- ein Rubbellos abrubbeln
- das Versinken in Musik
- Barfuß gehen (Wiese, Sandstrand, Herbstlaub,...)
- Jemanden streicheln oder von jemandem gestreichelt werden
- einer Spieluhr lauschen
- laue Sommernächte
- der Geruch nach einem Sommergewitter
- in einem Kaffeehaus sitzen und Kaffee oder Tee trinken
- (alleine) durch die Stadt bummeln • herzlich lachen können
- ein Freitagabend vor einem entspannenden Wochenende
- der erste Schluck nach einem längeren Durstgefühl
- Blumen und Grünpflanzen gießen oder Gartenarbeit
- Sternenhimmel anschauen • Blick durch ein frisch geputztes Fenster



5 ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG UND IHRE 5 SINNE



SEHEN:

Betrachten Sie Ihre Umgebung genau? Was nehmen Sie wahr? Welche Eindrücke wecken welche Gefühle dabei?



HÖREN:

Schließen Sie Ihre Augen und achten Sie auf alle Geräusche. Was passiert in Ihrer Umgebung? Was hören Sie?



SCHMECKEN:

Kauen Sie Ihre Mahlzeiten länger und intensiver. Wie fühlen sich diese im Mund an? Welche Geschmäcker nehmen Sie wahr?



RIECHEN:

Schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie Ihre Umgebung nur über die Nase wahr: Was riechen Sie? Wie intensiv ist was?



FÜHLEN:

Schließen Sie die Augen und ertasten Sie Ihre Umgebung. Den Schreibtisch, die Dinge darauf... Was fühlen Sie dabei?