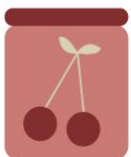


BDSI



Manuskript zum Vortrag

„Erlauben wir uns zu genießen?“

Stand: Mai 2011

Vorbemerkungen für Vortragende

Der Vortrag stellt die Frage:

„Erlauben wir uns zu genießen?“

Auf den ersten Blick ist diese Frage vielleicht einfach zu beantworten und scheint in der Ernährungsberatung von nicht so besonderer Bedeutung zu sein. Tatsächlich aber spricht sie eine bisher nur selten berücksichtigte Komponente eines gesunden Lebensstils an: die Genussfähigkeit. In der Beratung würde sie wahrscheinlich bei Interessierten auf fruchtbaren Boden fallen, denn eine aktuelle repräsentative Umfrage des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) zeigt, dass eine große Mehrheit in der Bevölkerung glaubt, dass man durch Genießen seine Gesundheit beeinflussen kann.

Das „Genießen-können“ ist neben dem Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsverhalten eine wichtige Komponente des Lebensstils, die jeder Mensch beeinflussen kann. Psychologen sind der Ansicht, dass Menschen dem Genießen mehr Beachtung schenken sollten, denn es bedeutet, Fürsorge für sich selbst zu übernehmen. So kann jeder seine Gesundheit stärken.

In die psychologische Therapie hat die Erkenntnis, dass Genießen-können nicht nur gut tut, sondern Menschen auch zur Reflektion ihres Lebensstils anregt, bereits Eingang gefunden. In der Ernährungs- und Lebensstilberatung wird dieser Aspekt bislang allerdings noch nicht in ausreichendem Maß berücksichtigt. Mit diesen Vortragsunterlagen möchten wir Sie dazu ermutigen, das Thema aufzugreifen und Menschen zum Genießen und damit zur Änderung ihres Lebensstils zu motivieren.

Die meisten Menschen denken bei Genießen an ein schönes Essen oder an ein Glas guten Weins. Das wurde ebenfalls durch die Umfrage des BDSI bestätigt. Doch Genussfähigkeit sollte alle Bereiche des Lebens einbeziehen. Dieser Vortrag soll dazu anregen, sein eigenes Erfahrungsspektrum beim Genießen zu erweitern, um damit viele und vielfältige Möglichkeiten zu haben, sein Wohlbefinden zu fördern.

Wenn hier von Genussfähigkeit, von Genießen, die Rede ist, so ist damit nicht der zufällige kurze Moment des Wohlfühlens gemeint, den uns vielleicht die Tasse Kaffee beschert, die wir morgens im Büro trinken, während wir unsere E-Mails checken, oder zum Frühstück beim Lesen der Zeitung. Vielmehr geht es um den Genuss, den man gezielt für sich auswählt und für den man sich eine Auszeit gönnt.

Nehmen Sie Ihr Publikum gedanklich mit auf diesen etwas anderen Weg der Gesundheitsförderung. Machen Sie Lust aufs Genießen und diese so angenehme Möglichkeit, etwas für sich und sein Wohlbefinden zu tun.

Der Aufbau des Vortrags

1. Teil „Einführung“: Charts 1-6

Die Aufforderung zum Genießen begegnet uns mittlerweile allerorten, das kennen alle. Was einigen nicht bewusst ist: Durch Genießen lässt sich die Gesundheit stärken. Der Vortrag lädt ein, sich auf die gedankliche „Reise“ zu begeben, um diese Aussage zu verstehen.

Er regt zunächst zum Nachdenken darüber an, dass Genießen etwas Individuelles ist, d. h. jeder etwas anderes mit Genuss verbindet. Das zeigen auch Umfrageergebnisse.

2. Teil „Was heißt Genießen?“, Charts 8-16

Mit der Frage, ob wir uns erlauben zu genießen, werden mögliche Störfaktoren wie das schlechte Gewissen, die Angst vorm Dickwerden angesprochen. Dahinter steckt oftmals, dass Genuss mit Konsum gleichgesetzt wird. Die deutliche Abgrenzung dieser beiden Begrifflichkeiten ist wichtig, und es wird verdeutlicht, was Konsum und was Genuss ausmacht. Zusammenfassend stellt dieser zweite Teil des Vortrags die Verbindung zwischen Genießen, Selbstfürsorge und Gesundheit her.

3. Teil „Gesundheit stärken durch Genießen“, Charts 17-27

Ein kurzer Ausflug macht klar, was Gesundsein und Förderung der eigenen Gesundheit bedeuten und dass jeder selbst viel dazu beitragen kann. Genießen ist eine angenehme Möglichkeit, etwas für sein Wohlbefinden zu tun. Was Kindern quasi in die Wiege gelegt ist und viele Erwachsene verlernt haben, sollten diese daher wieder lernen.

Dass das gar nicht schwierig ist, soll ein kleiner „Ausflug“ in die Welt des Genießens zeigen, der sich – sofern es die Zeit erlaubt – gemeinsam erleben lässt oder an dieser Stelle nur erläutert wird, um als Genuss-Experiment zuhause nachvollzogen zu werden. Es schließen sich einige Genießer-Regeln an, die das erlebte oder erläuterte Genuss-Erleben vertiefen.

Das Fazit des Vortrags lautet, dass Genießen eine Kraftquelle für unsere Gesundheit ist. Es ist verbunden mit dem Appell, Genießen für sich neu zu entdecken, es als etwas Wertvolles anzunehmen und als etwas Alltägliches zu verstehen. Mit dem Hinweis, bei Kindern darauf zu achten, dass sie ihre natürliche Genussfähigkeit bewahren, sowie einem abschließenden Zitat endet der Vortrag.

Erläuterungen zu den Vortrags-Charts

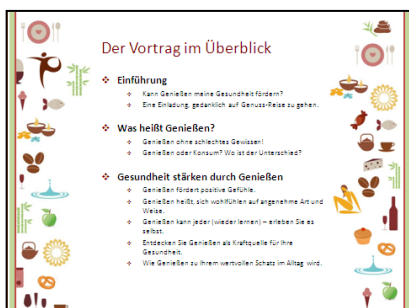
Hinweis: Nachfolgende Texte sind nicht als wortwörtlich zu nutzendes Rede-manuskript formuliert, sondern erläutern die Kernaussagen der Charts, die jeder Vortragende in seine Worte kleiden kann.

Notizen zu Chart 1:



Um diese auf den ersten Blick einfache Frage für sich beantworten zu können, ist es wertvoll, sich auf eine gedankliche Reise in die Welt des Genießens zu begeben. Was bedeutet Genießen? Warum ist Genießen-können eigentlich wichtig? Lasse ich Genuss oft genug zu? Auf all diese und noch mehr Fragen möchte der Vortrag eingehen und dazu anregen, seinen Lebensstil zu überdenken und ggf. zu verändern.

Notizen zu Chart 2:



Ein kurzer Überblick beleuchtet die Inhalte des Vortrags: Die gedankliche Genuss-Reise beginnt mit der Frage, wie Genießen und Gesundheit zusammenhängen könnten. Im zweiten Teil wird dies klarer: Durch die Abgrenzung des Genießens vom Konsumieren und durch die Erklärung, was Genießen bedeutet. Der letzte Teil beantwortet die Frage und macht Mut, zum Genießer zu werden.

Notizen zu Chart 3:



Der Vortrag beginnt mit Vertrautem: Abgebildet sind vielfältige Genussversprechen, wie sie uns z. B. in der Werbung für Kulturveranstaltungen, für Reisen, auf Titelseiten von Zeitschriften und Büchern, im Restaurant – kurz auf Schritt und Tritt – begegnen. Vielfach wird mit dem Begriff „Genuss“ geworben, eigentlich aber ist „Konsum“ gemeint. Das führt dazu, dass Genießen und Konsumieren von vielen nicht differenziert betrachtet, sondern miteinander verwechselt werden.

Notizen zu Chart 4 (animiert):



Das Publikum ist aufgefordert, in sich zu gehen. Beispielhaft werden typische Genuss-Assoziationen angesprochen: Urlaub mit dem Partner, ein leckeres Essen, einfach mal Ausspannen und an nichts denken...

Jeder im Raum wird nun an etwas anderes denken und auch wenn es dasselbe Thema betrifft, wird es individuell etwas anders ausgeprägt sein.

Notizen zu Chart 5 (animiert):



Unabhängig davon, an was jeder Einzelne beim Thema Genießen gedacht hat – Genießen wird mit Gesundheit in Verbindung gebracht. Passt das? Denn Genießen ist immer etwas Angenehmes und Schönes, während durch Predigten von so genannten Gesundheitsaposteln gesund leben oft mit Geboten und Ermahnungen verbunden ist. Auch der Rat des Hausarztes, mehr für seine Gesundheit zu tun, ist für viele eine eher unangenehme Botschaft. Mit „gesund“ assoziiert man daher auch etwas Unbequemes, Essen, das nicht wirklich so gut schmeckt, oder Verhaltensregeln, die im Alltag nur mit Mühe umzusetzen sind.

„Genussvoll leben“ hat viel mit Spaß zu tun, „gesund leben“ eher weniger.

Der Vortrag will deutlich machen, dass Genießen eine angenehme Möglichkeit ist, die Gesundheit zu stärken – ohne Nebenwirkungen. Dafür ist es wichtig, sich mit dem Genießen intensiver zu beschäftigen.

Notizen zu Chart 6:



Die Frage „Was ist für Sie Genuss?“ war auch Thema einer repräsentativen Umfrage bei Frauen und Männern ab 14 Jahren, die der Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) im Februar 2011 bei TNS Emnid in Auftrag gegeben hatte. Und das kam dabei heraus:

- Am häufigsten wurde spontan an etwas zu Essen und zu Trinken gedacht. Die Angaben der Befragten reichten von „gutes Essen“, „Schokolade“, „Kaffee“ bis hin zu „guter Wein“. Angesprochen werden damit Konsumgüter, die uns tagtäglich umgeben. Diese sind zwar potenzielle Genussobjekte, müssen aber nicht unbedingt genossen werden. Vielmehr konsumieren Menschen sie oftmals nebenbei, was kein Genuss ist.
- Übrigens: Je älter die Befragten, desto häufiger wurde etwas aus diesem Bereich genannt (88 Prozent der Angaben bei den über 60-jährigen).
- An zweiter Stelle steht Genuss, der mit Freizeit im Allgemeinen verbunden ist.
- An dritter Stelle folgen Urlaub und Ferien.

Insgesamt gab es vielfältige Aussagen dazu, was Genuss ist. Jeder – das zeigt auch die Umfrage – denkt darüber ein wenig anders.

Notizen zu Chart 7 (animiert):



Genießen ist also etwas ganz Persönliches, aber auch veränderlich. So genießen wir morgens anders als abends, am Wochenende anders als werktags und auch im Laufe des Lebens verändert sich das, was wir genießen und wie wir es tun.

Beispiel „Urlaub am Meer“: Kinder genießen das Spielen am Strand, bauen Sandburgen und paddeln im Wasser herum. Für Berufstätige ist das „Segeln“ durch den Tag, das Faulenzen in der Sonne Genuss pur. Und die Älteren erfreuen sich am Blick übers Meer, an der Zweisamkeit in schöner Umgebung.

Notizen zu Chart 8 (animiert):



Wenn wir ehrlich sind, gibt es so einiges, was uns am Genießen hindert:

- Der Tag ist mit vielen Pflichten gefüllt, und wir alle kennen den Spruch „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Sind aber die Pflichten erfüllt, ist man erschöpft und wird die Anspannung nicht so recht los.
- Arbeitstage sind oft von Stress und Hektik geprägt, selbst zum Frühstück bleibt keine Zeit und es wird tagsüber einfach etwas nebenbei gegessen. Eine Umfrage des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) zeigt, das sich fast die Hälfte der Deutschen eher nebenbei mit etwas verwöhnt, was aber kein Genuss sein kann.
- Unser Denken ist durch unsere Kultur geprägt: Das Erbe der Puritaner beispielsweise geistert noch immer in unseren Köpfen herum, für die Genießen Sünde bedeutete. „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ ist ein bekannter Spruch, der in dieser Denkrichtung seinen Ursprung hat.
- Auch plagt uns ab und an das schlechte Gewissen und hält uns von so manchem Genuss ab. In Zeiten von Übergewicht und Schlankheitswahn haben Essen und sich Bewegen bestimmte Funktionen erhalten, die Lust daran ist zweitrangig. Wir scheuen den Genuss so manch leckerer Lebensmittel, weil wir meinen, dann dick zu werden. Wir machen Sport, weil uns das fit macht, aber nicht aus Lust an der Bewegung.

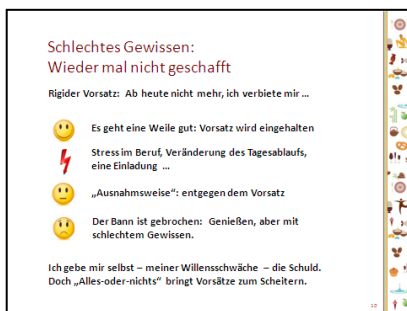
Notizen zu Chart 9:



Bei einer repräsentativen Umfrage bei über 14-jährigen Frauen und Männern in Deutschland gab nur jeder zehnte an, beim Genießen ein schlechtes Gewissen zu haben. Bei einer Umfrage in Österreich hingegen waren 68 Prozent der Befragten so genannte Genuss-Zweifler (Österreichisches Genuss-Barometer 2009/2010 des forum Ernährung heute). Die Wahrheit wird wohl irgendwo in der Mitte liegen!

Warum man beim Genießen kein schlechtes Gewissen zu haben braucht, soll im Folgenden erklärt werden.

Notizen zu Chart 10:



Wenn wir – aus welchen Gründen auch immer – etwas an unserem Verhalten ändern wollen, beginnen wir dies meist mit einem strengen Vorsatz. Und der wiederum ist in der Regel von Verboten begleitet.

Beispiel: Zum Jahresende geht es im Job (oder in der Familie) hoch her. Das bindet alle Kräfte und Freizeit ist Mangelware. Immer häufiger siegt am Abend das Ausspannen vor dem Fernseher über den Sportkurs, immer häufiger werden schlechte Witterungsverhältnisse als Ausrede genutzt, sich abends nicht mehr vor die Tür zu begeben. Silvester ist es dann soweit: Ab dem 1. Januar ist das Couch-Potatoe-Dasein beendet, es ist nur noch erlaubt, wenn ihm eine Stunde Sport vorgeschaltet ist.

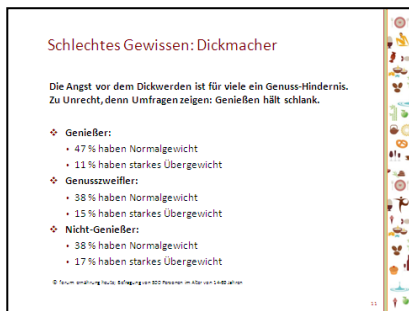
Der Vorsatz wird eine Weile lang strikt befolgt, dann aber ist man zu einer Party eingeladen. Das allabendliche Sportprogramm muss ausfallen. Leider auch an einem der nächsten Tage, denn da ist ein Kinobesuch mit Freunden geplant. Der Bann des rigiden Vorsatzes ist gebrochen. Nach der Party und dem Kinoabend kommen die Gewissensbisse. Man fühlt sich schlecht, willens- und characterschwach, das nagt am Selbstbewusstsein und an der Lebensfreude.

Schuld sind aber nicht die Party und das Kino, sondern die rigiden Vorsätze und Verbote. Ihre Einhaltung ist praktisch nicht möglich. Sie sind von Anfang an zum Scheitern verurteilt, weil man Störungen von außen gar nicht vermeiden kann. Außerdem verursacht das zwanghafte Einhalten der Vorsätze Stress.

Es ist nicht verkehrt, etwas Disziplin zu üben. Besser aber ist es, sich Freiräume zu gewähren, wenn man eine Verhaltensweise ändern möchte. Allein sich vorzunehmen, dreimal die Woche Sport zu treiben, brächte die nötigen Spielräume, dies auch umzusetzen. Dann kann man sowohl die Bewegung des Körpers als auch andere Situationen genießen – ohne schlechtes Gewissen.

Wichtig ist ferner, sich angemessen zu loben, wenn man etwas erreicht hat, und auch mögliches Scheitern einzuplanen, um sich nicht als Verlierer zu fühlen und den Mut zu verlieren. Nicht zu vergessen: Unser Vorhaben braucht die richtige Motivation, damit aus der „Willensschwäche“ eine „Willensstärke“ wird. So sollten wir uns fragen, was es uns persönlich bedeutet, dreimal die Woche Sport zu treiben – zum Beispiel Gesellschaft, Fitness oder Erfolg.

Notizen zu Chart 11:



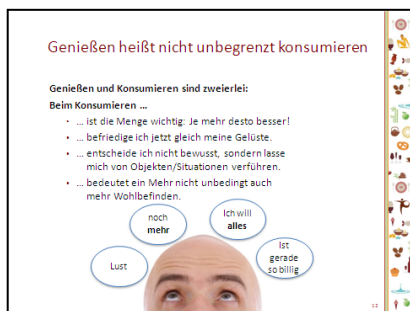
Immer wieder begegnen wir Aussagen, die uns vor dem Essen eines bestimmten Lebensmittels oder bestimmter Speisen oder vor dem Trinken bestimmter Getränke warnen, weil diese uns angeblich dick machen oder nicht gesund sind. Und meist trifft es die Lebensmittel, die uns einfallen, wenn wir ans Genießen denken.

Von der Vorstellung, dass uns einzelne Lebensmittel zunehmen lassen, sollten wir uns verabschieden. Wenn die gesamte Ernährung vielfältig und ausgewogen ist, Essen und Trinken – also die Energiezufuhr – im Gleichgewicht stehen mit ausreichend Bewegung – also dem Energieverbrauch –, sind alle Lebensmittel erlaubt.

Dass Genießen eher schlank hält, zeigt auch eine Umfrage aus Österreich:

- In der Gruppe der Genießer gibt es deutlich mehr Normalgewichtige als stark Übergewichtige.
- Bei den Genusszweiflern und den Nicht-Genießern ist der Anteil stark Übergewichtiger höher als bei den Genießern.

Notizen zu Chart 12:



Dass Genießen dick macht, ist ein Vorurteil, das daher rührt, dass viele Genießen mit Konsumieren verwechseln. Deshalb ist es wichtig, sich eingehender damit zu beschäftigen, was Konsumieren charakterisiert und was Genießen bedeutet. Auf diesem Chart wird zunächst aufgeführt, was Konsumieren kennzeichnet.

Beispiel: Steht man an einem reich gedeckten Buffet-Tisch, heißt Konsumieren, dass ich meinen Teller überlade, weil ich möglichst von allem etwas haben und auf nichts verzichten möchte.


Konsumdenken gibt es aber auch in anderen Bereichen: Weil mir Freunde ein Wellness-Wochenende geschenkt haben, versuche ich an den beiden Tagen alles mitzunehmen, was mir angeboten wird: Ich konsumiere. Angefangen vom Tee am Morgen, über Massage, Bäder, Packungen bis hin zur Nagelpflege. So viel wie möglich statt gezielt etwas Schönes auszuwählen und das so richtig zu genießen!

Konsumieren bedeutet: Jetzt, sofort befriedige ich meine Bedürfnisse, meine Gelüste. Ich lasse mich verführen. Doch mein Wohlbefinden steigt nicht mit dem Immer-noch-mehr. Ganz anders beim Genießen.

Notizen zu Chart 13:

Genießen ist immer ganz bewusst

- ❖ Genießer wissen, was ihnen jetzt (in dieser Situation) gut tut.
- ❖ Sie wählen gezielt aus.
- ❖ Sie wissen, wann es genug ist.
- ❖ Genießer entscheiden selbst, ob, wann und wie sie genießen.
- ❖ Sie können das Genießen auch aufschieben (Vorfreude).
- ❖ Sie wissen, dass Genießen Auszeiten braucht.



Genießen ist eine bewusste Entscheidung. Das heißt, im Gegensatz zum Konsumieren ist es ein bewusst gesteuerter Umgang mit meiner Lust. Ziel einer Erziehung zum Genuss müsste es sein, spontan das Richtige zum Genießen auszusuchen, so wie es beispielsweise Kinder können. Dann wäre Genussverhalten irgendwann keine bewusste Handlung mehr, sondern spontan richtig. Auf dem Weg dorthin brauchen wir aber das bewusste Besinnen, um aus dem eher genussfeindlichen Trott auszusteigen.

Genießer wissen, was ihnen gut tut. Sie wählen gezielt aus und wissen, wann es genug ist. Natürlich kann auch beim Genießen der Impuls vom Objekt oder von einer Situation ausgehen, aber der Genießer entscheidet, ob er sich jetzt darauf einlässt oder gar nicht oder später, denn auch Vorfreude kann ein Genuss sein ebenso wie die Erinnerung an etwas Schönes.

Beispiel: Ich bin im Urlaub am Meer und abends färbt sich der Horizont leuchtend rot. Ich kann das zur Kenntnis nehmen und anderen Dingen nachgehen. Ich kann mich aber auch bewusst daran erfreuen, mir die Zeit am Abend reservieren, an den Strand gehen, mich darauf freuen, die Veränderungen am Himmel wahrnehmen und den Sonnenuntergang in vollen Zügen genießen. Auch danach, wenn ich an diesen Moment zurückdenke, spüre ich den Genuss.

Notizen zu Chart 14 (animiert):



Der Mensch genießt nur Dinge und Situationen, die ihm angenehme, gute Gefühle vermitteln und auf die er Lust hat. Lust ist sowohl dem Genießen als auch dem Konsumieren eigen. Beim Konsumieren spielen Gelüste aber eher die Rolle der Verführer, die uns steuern und dazu drängen, sie schnell zu befriedigen. Der Genießer entscheidet sich, zu genießen, und mit dem Genuss stellt sich auch die Lust ein.

Notizen zu Chart 15 (animiert):



Das Wohlfühlen beim Genießen speist sich aus der Vielfalt und Intensität der Sinneserlebnisse. Sinneseindrücke wie die Farbenpracht von Gemüse an einem Marktstand, der Duft einer Speise und das Abschmecken eines Gerichtes können die Vorfreude auf ein Essen wecken. Durch den Duft der Blumenwiese, das Vogelgezwitscher und die Wärme der Sonne auf der Haut kann man eine Wanderpause so richtig genießen.

Es braucht also gar nicht viel, um zu genießen, dafür aber kommt es auf jedes Detail an. Überfluss und Maßlosigkeit, die meist den Konsum begleiten, sind für Genießer eher störend. So wissen Genießer z. B. beim Essen und Trinken, wann es genug ist. Wer sein Essen richtig genießt, wird sich wahrscheinlich seltener den Bauch vollschlagen.

Notizen zu Chart 16:

Bewusst, lustvoll, sinnlich = fürsorglich

- ❖ Genießen bedeutet ...
 - ... eigene Bedürfnisse beachten und erfüllen.
 - ... seine Sinne gebrauchen.
 - ... das Schöne sehen und zulassen.
 - ... ein gutes Leben bejahen und es bewusst gestalten.
 - ... sich etwas bewusst erlauben.
- ❖ Genießen ist Fürsorge für sich selbst.



Genießen ist ein Lebensprinzip: Wer sich das Genießen erlaubt, nimmt sich Zeit für sich, gebraucht seine Sinne, lässt das Schöne in seinem Leben zu, lebt bewusster und sorgt sich um sich selbst und seine Bedürfnisse. Der Genießer gestaltet seine Umgebung so, wie sie gut für ihn ist. Er wird gezielt Genussobjekte auswählen und sowohl sinnvoll als auch sinnlich mit ihnen umgehen. Und das in allen seinen Lebensbereichen, auch z. B. bei seinen Kontakten zu Mitmenschen.

Genießer sind fürsorglich mit sich selbst.

Notizen zu Chart 17:

Genießen stärkt die Gesundheit

- ❖ Gesundheit bedeutet,
 - sich körperlich wohl fühlen,
 - seelisch ausgeglichen sein,
 - mit anderen Freude und Probleme teilen.
- ❖ Gesundheit fördern heißt,
 - das eigene Potenzial nutzen,
 - Schutzfaktoren stärken.



Gesundheit bedeutet nicht nur, körperlich, sondern auch seelisch und sozial gesund sein. Fit, aktiv, lebensfroh, eingebunden in ein Netz von Freunden – so würde man einen gesunden Menschen beschreiben. Doch Gesund-sein ist kein Zustand, sondern Ergebnis eines Prozesses, in dem schützende Faktoren wirken. Seine Gesundheit zu fördern bedeutet entsprechend, das eigene Potenzial zu nutzen und schützende Faktoren zu stärken.

Schutzfaktoren, die jeder kennt, sind ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Bewegung und aktive Entspannung. Aber auch ein Verhalten und Erleben, das der Seele gut tut (euthymes Verhalten), positive Gefühle, Glaube, Werte, Freundschaften und andere soziale Netze zählen dazu.

Notizen zu Chart 18:



Mit positiven Gefühlen ist eine positive Einstellung zum Leben gemeint. Sie gibt einem Menschen Kraft, fördert das Selbstwertgefühl und trägt dazu bei, dass er schwierige Situationen nicht sofort als unüberwindliche Hindernisse empfindet. Dass er nicht unter der Last eines Problems zerbricht, sondern es positiv und aktiv angeht und zu bewältigen versucht. Wer alles zum Problem erklärt, trägt schwer daran und behindert sich selbst. Wer ein Problem aber als eine Herausforderung betrachtet, ist motivierter, Fähigkeiten zu erwerben, um leichter mit der Situation umzugehen.

Beispiel: Es gibt Tage, an denen es im Beruf hoch her geht, ein Termin den anderen jagt und zusätzlich private Verpflichtungen nicht aufzuschieben sind. 24 Stunden scheinen nicht auszureichen, um alles zu erledigen. Da hilft es ab und an, sich eine kurze Auszeit zu gönnen, mal auf einer Parkbank zurückzulehnen und einfach die Sonne zu genießen. Das kann Kräfte verleihen, die es möglich machen, alle Vorhaben zu schaffen.

Positive Gefühle beseitigen natürlich weder Herausforderungen noch Stress, aber sie geben Kraft, um sie besser zu meistern. Und Genießen ist eine kraftvolle Quelle zum Auftanken positiver Gefühle. Deshalb sollte Genuss auch nicht außerordentlichen Situationen vorbehalten bleiben, sondern Teil des Alltäglichen werden.

Notizen zu Chart 19 (animiert):



Das Talent zum Genießen ist uns angeboren. Bereits bei Babys ist die Fähigkeit ausgeprägt, ihre Aufmerksamkeit auf etwas Positives – wie beispielsweise ein freundliches Gesicht – zu richten und daraus Wohlbefinden zu schöpfen. Sie erkunden ihre Umwelt mit ihren Sinnen, indem sie beispielsweise die Bluse der Mutter mit den Händen greifen und den Stoff in den Mund nehmen. Dies kann als eine Grundlage für Genussfähigkeit angesehen werden. Auch bei Kindern lässt es sich gut beobachten: Sie gehen auf Entdeckungsreise, probieren neue Dinge aus und erweitern damit auch ihre Genuss-Erfahrungen.

Die Fähigkeit zu Genießen verlernen wir später aber oftmals, weil wir keine Zeit haben, uns anderes wichtiger ist, weil uns Gesellschaft, Kultur und Moralvorstellungen prägen. Wir stellen unsere Sinne nicht mehr auf Empfang und trainieren sie nicht. Je differenzierter wir aber wahrnehmen können, desto genussfähiger sind wir.

Wir können das Genießen aber wieder lernen.

Notizen zu Chart 20:



An dieser Stelle des Vortrags lässt sich – sofern es die Zeit erlaubt – gemeinsam erleben, was Genießen ausmacht. Es kann aber auch nur erläutert werden zum Nachvollziehen zuhause.

In der „sinnlichen Pause“ steht ein Lebensmittel im Mittelpunkt: Das kann eine sonnengereifte Erdbeere sein, ein frisches Salbeiblatt, ein knuspriger Keks oder eine Praline. Es wird an alle verteilt und soll mit allen Sinnen erfasst werden – zuletzt mit dem Geschmackssinn.

Anleitung: Jeder soll die Augen schließen und das Lebensmittel ertasten und daran riechen. An was erinnern uns die Empfindungen? Welche Bilder erscheinen vor unserem inneren Auge? Anschließend wird es angeschaut, werden seine Farbe, seine Form und Größe wahrgenommen. Zuletzt nimmt jeder ein Stückchen davon in den Mund, konzentriert sich zunächst auf die Konsistenz, auf Veränderungen – z. B. bei Schokolade auf das Schmelzen auf der Zunge – und erst dann auf das Aroma.

Notizen zu Chart 21:



Durch die vorausgegangenen sinnlichen Erfahrungen oder die Vorstellung derselben gewinnen nachfolgende Genussregeln an Überzeugungskraft.

Das Konzentrieren auf Details zeigt beispielsweise, dass Genießen Zeit braucht. Positive Gefühle müssen sich entwickeln können. Wie lange dies dauert, ist unterschiedlich. Bei einem Gespräch, einem Waldspaziergang im Frühling, bei Entspannungsübungen dauert es meist länger als beim Genießen eines Lebensmittels.

Notizen zu Chart 22 (animiert):



Der Gedanke, sich eben mal schnell nebenbei etwas Gutes zu tun, ist verführerisch. Man glaubt, Zeit zu sparen. Die Situationen, die die Bilder zeigen, kennen wir alle wahrscheinlich nur zu gut. Aber Genießen geht so nicht. Genießen kann man nur, wenn man dem Genuss seine ungeteilte Aufmerksamkeit widmet. Führt man mehrere Handlungen gleichzeitig aus, stören sie sich gegenseitig. Ihre Koordination kostet Kraft und ist ermüdend. Außerdem verlieren die einzelnen Handlungen an Bedeutung.

Wenn ich etwas genießen möchte, dann nehme ich mir Zeit, schaffe eine Wohlfühl-situation und zelebriere den Genuss.

Beispiel: Ein Buch zu lesen geht ungestörter, wenn ich es mir in einem Sessel oder auf der Couch bequem mache, anstatt mich auf einen harten Stuhl an den Küchentisch zu setzen. Auch für die Tasse Kaffee lohnt es sich, bewusst ein gemütliches Plätzchen zu suchen und sie alleine zu genießen – und nicht beispielsweise nebenbei Zeitung zu lesen.

Notizen zu Chart 23 (animiert):



Um die richtige Wahl zu treffen, z. B. ein Genuss-Objekt auszuwählen, das genau zu den Bedürfnissen, der Stimmung und der Situation passt, muss man aus einem großen Schatz schöpfen können. Deshalb ist es wichtig, das persönliche Genuss-Repertoire zu erweitern und Genuss-Erfahrungen zu sammeln. Dabei ist ebenfalls wertvoll, Rhythmen kennenzulernen: Wann sind meine Anspannungs- und Entspannungszeiten? Wann ist Essenszeit und wann Pause vom Essen?

Um Genuss-Erfahrungen zu sammeln, kann man z. B. auch bekannte Genuss-Situationen variieren, also beim Spaziergehen mal neue Wege wählen, das Tempo und die Laufzeit verändern, neue Entspannungsübungen ausprobieren, die Lieblingsspeise mal etwas anders zubereiten ...

Erfahrungen sammeln heißt auch, das Neue an Dingen und Ereignissen, die mir im Alltag begegnen und die um mich herum passieren, wahrnehmen. Das kann das Müsli zum Frühstück sein, bei dem ich intensiver die Fruchtstückchen oder andere Zutaten „erschmecke“, oder das Erleben bislang nie wahrgenommener Details in dem kleinen Park um die Ecke, den ich in der Mittagspause aufsuche.

Erfahrungen sammeln bedeutet aber auch erkennen, was mir nicht so gut tut. Wichtig ist es zu lernen, entschieden „ja“ zu sagen zu dem, was gut tut, und ebenso entschieden „nein“ zu sagen zu dem, was nicht gut tut.

Notizen zu Chart 24:



Die bisherigen Ausführungen des Vortrags machen deutlich, dass jeder durch das Ausbauen seiner Genuss-Fähigkeit eine wertvolle Kraftquelle für sich nutzbar machen kann. Und wer sich mehr Genuss erlaubt, nimmt ein wichtiges Stück Fürsorge für sein Gesund-sein selbst in die Hand.

Notizen zu Chart 25 (animiert):



Die Aufforderung, sich jeden Tag das Genießen zu erlauben, ist verknüpft mit einer Zusammenfassung dessen, was wichtig ist, um genießen zu können. Sie sollen das Publikum motivieren, zu Genießern im beschriebenen Sinne zu werden. Und die Bilder unterstreichen, dass nicht nur Essen und Trinken, sondern alle Lebensbereiche Genuss-Objekte und -Situationen in sich bergen, wenn man denn bereit ist, sie zu entdecken, ihnen Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen.

Notizen zu Chart 26 (animiert):



Der Vortrag schließt mit einem Appell an die Eltern im Publikum und diejenigen, die mit Kindern in anderer Verbindung stehen, diese dabei zu unterstützen, ihre natürliche Genussfähigkeit zu bewahren. Wichtig dafür ist, ihre Sinne anzusprechen z. B. beim gemeinsamen Kochen, durch mehr Zeit im Garten statt vor dem Fernseher und durch das Entdecken der Natur und viel Zeit zum Spielen im Freien. Dann ist das Risiko gebannt, dass sie es später verlernen und sich wieder neu aneignen müssen.

Notizen zu Chart 27:



Genuss ist ein hohes Kulturgut, deshalb endet der Vortrag mit einem Zitat von Johann Wolfgang von Goethe:
„Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend.“

Chart 28:



Impressum

Herausgeber

Bundesverband der Deutschen
Süßwarenindustrie e. V. (BDSI)
Arbeitskreis Ernährung

Schumannstraße 4-6

53113 Bonn

Telefon: 0228 26007-0

Telefax: 0228 26007-89

bdsi@bdsi.de, www.bdsi.de

Redaktion

- Dr. Rainer Lutz,
Fachbereich Psychologie an der Philipps-Universität Marburg
- Dipl. oec. troph. Almut Feller,
Vorsitzende des Arbeitskreises Ernährung des BDSI, Bonn
- Dipl. oec. troph. Iris Löhlein und Ökotrophologin (M.Sc.) Nadine Busch,
:relations Gesellschaft für Kommunikation mbH, Frankfurt
- Prof. Dr. Reinhard Matissek,
Lebensmittelchemisches Institut (LCI) des BDSI, Köln
- Dipl. oec. troph. Beate Olzem, BDSI, Bonn

Bildnachweise des Vortrags „Erlauben wir uns zu genießen?“

Angabe der Bildquellen nach Reihenfolge ihres Erscheinens:

Master Chart 1/Chart 2:

„Collection of yoga people“	©Marina Zlochin - Fotolia.com
„Spa and massage icons“	©Marina Zlochin - Fotolia.com
„Food icons“	©Colorlife - Fotolia.com
„Bread and pastry clip-art“	©ILonika - Fotolia.com
„Sweet seamless background“	©Colorlife - Fotolia.com
„Food an kitchenware icons“	©Ekaterina Voinova - Fotolia.com

Master Chart 3 ff.:

„Collection of yoga people“	©Marina Zlochin - Fotolia.com
„Spa and massage icons“	©Marina Zlochin - Fotolia.com
„Food icons“	©Colorlife - Fotolia.com
„Bread and pastry clip-art“	©ILonika - Fotolia.com
„Sweet seamless background“	©Colorlife - Fotolia.com
„Food an kitchenware icons“	©Ekaterina Voinova - Fotolia.com

Chart 3:

„Viabono“	www.viabono.de/ (Zugriff: 06.04.2011)
„Tourismusmarketing Niedersachsen“	www.wellness-niedersachsen.de (Zugriff: 06.04.2011)
„ausgezeichnet geniessen“	www.ausgezeichnet-geniessen.de (Zugriff: 06.04.2011)
„einfach geniessen“	www.einfachgeniessen.de (Zugriff: 06.04.2011)
„Döllerer's Geniesserrestaurant“	www.doellerer.at/de/geniesserrestaurant (Zugriff: 06.04.2011)
„Kultur & Genießen“	www.kultur-geniessen.de (Zugriff: 06.04.2011)
„Metzgerwirt“	http://www.metzgerwirt-stveit.com/ (Zugriff: 06.04.2011)
„Lust auf Genuss“	http://www.daskochrezept.de/bestellshop/lust-auf-genuss-magazin-04-11-japanisch-kochen-id_27121.html (Zugriff: 06.04.2011)
„Abnehmen und dabei genießen“	http://www.amazon.de/Abnehmen-dabei-genie%C3%9Fen-Kalorienz%C3%A4hlen-Wunschgewicht/dp/3923614608 (Zugriff: 06.04.2011)

Chart 4:

„sich bewegen“	©al73 / photocase.com
„trinken“	©Gortincoiel / photocase.com
„Pustablume“	©cydonna / photocase.com
„Kuss in der Sonne“	©sandra.pf / photocase.com

„Freude“
 „entspannen“
 „Fleisch“
 „Muffins“
 „Ruhe /Freizeit“
 „sich verwöhnen“

©plainpicture/Wein, D.
 ©Patrizia Tilly - Fotolia.com
 ©Yantra - Fotolia.com
 ©designritter / photocase.com
 ©plainpicture/Johner
 ©Knut W. - Fotolia.com

Chart 5:

„Pusteblume“
 „Sommerfreude“
 „Sohn und Vater“
 „Mann auf Wiese“
 „Frau im Gras“
 „Plätzchen“
 „Kuss in der Sonne“
 „Strandläufer“

©cydonna / photocase.com
 ©plainpicture/patrikiou
 ©luxuz::: / photocase.com
 ©zululord / photocase.com
 ©Patrizia Tilly - Fotolia.com
 ©mars - Fotolia.com
 ©sandra.pf / photocase.com
 ©voluta - Fotolia.com

Chart 6:

„Spa and massage icons“
 „People icons“
 „Food icons“
 „Sweet seamless background“
 „Travel icons“
 „Bread and pastry clip-art“

©Marina Zlochin - Fotolia.com
 ©Marina Zlochin - Fotolia.com
 ©Colorlife - Fotolia.com
 ©Colorlife - Fotolia.com
 ©Colorlife - Fotolia.com
 ©ILonika - Fotolia.com

Chart 7:

„Balance auf Steg“
 „Kind in Schlauchboot“
 „Ältere Damen auf Bank“
 „Baby im Sand“
 „Familie im Watt“

©Stefan Körber - Fotolia.com
 ©Coqrouge - Fotolia.com
 ©Christa Eder - Fotolia.com
 ©Ramona Heim - Fotolia.com
 ©Monkey Business - Fotolia.com

Chart 8:

„Viele Pflichten“
 „keine Zeit“
 „Karotten“
 „Schlankheitswahn“
 „Waage“
 „Schlechtes Gewissen“
 „Laster“
 „Stress“
 „Verbote“
 „Hektik“

©Zoe - Fotolia.com
 ©pleinpicture/OJO
 ©pleinpicture/beyond
 ©plainpicture/Tuomas Marttila
 ©plainpicture/Scanpix
 ©pleinpicture/PhotoAlto
 ©zululord / photocase.com
 ©plainpicture/Fancy Images
 ©frechdax / photocase.com
 ©Pavel Losevsky - Fotolia.com

Chart 9:

„Schlechtes Gewissen“

©pleinpicture/PhotoAlto

Chart 10:

„Blitz“
„Smilies“

©Vjom - Fotolia.com
©Dan Marsh - Fotolia.com

Chart 12:

„Mann sieht nach oben“

©Light Impression - Fotolia.com

Chart 13:

„Boot im Sonnenuntergang“

©ariwari - Fotolia.com

Chart 14:

„Freude“
„Lebenskraft“
„entspannt“
„glücklich“
„lecker“
„zufrieden“
„positiv“

©Robert Kneschke - Fotolia.com
©plainpicture/Johner
©Yuri Arcurs - Fotolia.com
©Gina Sanders - Fotolia.com
©Ariwasabi - Fotolia.com
©contrastwerkstatt - Fotolia.com
©Nicole Effinger - Fotolia.com

Chart 15:

„Marktstand mit Gemüse“
„ältere Frau hört Musik“
„Frau am Marktstand“
„junge Frau probiert aus Topf“
„junge Frau riecht an Blumen“

©Andreas Haertle - Fotolia.com
©somenski - Fotolia.com
©Yuri Arcurs - Fotolia.com
©onoky - Fotolia.com
©Benicce - Fotolia.com

Chart 16:

„Regenbogen“

©marilyn barbone - Fotolia.com

Chart 17:

„Kiesel mit Wasser“

©Konstantin Sutyagin - Fotolia.com

Chart 18:

„Mann auf Bank“

©RRF - Fotolia.com

Chart 19:

„ausprobieren“
„Erfahrungen sammeln“
„Freude“

©creative studio - Fotolia.com
©Wojciech Gajda - Fotolia.com
©Lev Dolgatsjov - Fotolia.com

„einlassen“
„Aufmerksamkeit“
„entdecken“

©Yevgeniy Zateychuk - Fotolia.com
©William - Fotolia.com
©Yvonne Bogdanski - Fotolia.com

Chart 20:

„Salbei“
„Praline“
„Erdbeeren“

©LianeM - Fotolia.com
©BDSI
©matin - Fotolia.com

Chart 21:

„älteres Paar geht spazieren“

©Simone van den Berg - Fotolia.com

Chart 22:

„Familie in der Küche“
„Frau mit Sandwich“
„Mann mit Baby und Zeitung“
„Baby im Kinderwagen“
„Frau mit Baby“
„Mann isst Fast Food im Auto“

©iofoto - Fotolia.com
©Foodlovers - Fotolia.com
©Engine Images - Fotolia.com
©wildman - Fotolia.com
©ant236 - Fotolia.com
©Blend Images - Fotolia.com

Chart 23:

„ältere Menschen beim Sport“
„Frauen beim Walken“
„Mann relaxt mit Hund“
„Frauen beim Yoga“
„Genießen“

©Huntstock - Fotolia.com
©Maria P. - Fotolia.com
©Yuri Arcurs - Fotolia.com
©corbisrfsomos - Fotolia.com
©BDSI

Chart 24:

„Obstschale“
„Erdnussflips“
„Sportschuhe“
„Bank“
„Hand“

©seen - Fotolia.com
©BDSI
©TrudiDesign - Fotolia.com
©styleuneeed - Fotolia.com
©Aeolos - Fotolia.com

Chart 25:

„Vater und Kind auf Schlitten“
„relaxing“
„ältere Frau lehnt an Baum“
„älteres Paar geht spazieren“
„sich verwöhnen“

©Wojciech Gajda - Fotolia.com
©zululord / photocase.com
©Danel - Fotolia.com
©Simone van den Berg - Fotolia.com
©Knut W. - Fotolia.com

Chart 26:

„Mädchen auf Schaukel“
„Kind stapft durch Pfützen“
„Mutter und Kind beim Einkaufen“
„Mädchen beim Malen“
„Mädchen riechen an Blumen“
„Kinder im Matsch“
„Mädchen isst Eis“
„Junge mit Kapuze im Regen“
„Familie im Watt“

©openlens - Fotolia.com
©Miredi - Fotolia.com
©CandyBoxPhoto - Fotolia.com
©Alena Ozerova - Fotolia.com
©filtv - Fotolia.com
©kfleen - Fotolia.com
©creActive - Fotolia.com
©William - Fotolia.com
©Monkey Business - Fotolia.com

Chart 27:

„Genießen“

©BDSI