

Mut zum Genuss

„Googeln“ Sie manchmal? (Google ist eine Internet-Suchmaschine des US-amerikanischen Unternehmens Google Inc.) Es hat mich interessiert, was im Internet über „Genuss“ zu finden ist. In Wikipedia, der freien Enzyklopädie (2001 gegründet, ist gegenwärtig das meistbenutzte Online-Nachschlagewerk) fand ich folgende Erklärung:

1) Definition von Genuss

„Genuss ist eine **positive Sinnesempfindung**, die mit körperlichem und/oder geistigem **Wohlbehagen** verbunden ist. Beim Genießen wird mindestens ein **Sinnesorgan** erregt. Es lassen sich **kulinarische** Genüsse als Bestandteil der Ess- und Trinkkultur, **geistige** Genüsse wie das Hören von Musik oder das Lesen interessanter Lektüre sowie **körperliche** Genüsse, zum Beispiel als Teil der Sexualität oder bei einer Massage unterscheiden. Am häufigsten wird der Begriff im Zusammenhang mit **Essen** und **Trinken** verwendet, aber auch mit dem Konsum von **Tabak**. Allgemein gelten Kaffee, Tee, Schokolade, Kakao, Tabakwaren und alkoholische Getränke als **Genussmittel**, bei denen **psychotrope** Substanzen (Wirkstoffe, die die menschliche Psyche beeinflussen) mehr oder weniger stark am Zustandekommen des Genuss-erlebnisses beteiligt sind“ (<https://de.wikipedia.org/wiki/Genuss>).

Um etwas genießen zu können, müssen wir **genussfähig** sein. Erlauben wir uns die Genussfähigkeit, zumal „Genuss“ (in meiner Erinnerung) in die Nähe von „sündhaft“ und verschwenderisch gerückt und unterschwellig negativ besetzt war?

2) Aus der Genussforschung

Für Reinhold Bergler (der jahrelang an der Rheinischen Friedrich –Wilhelms-Universität Bonn zum Thema Genuss geforscht und gelehrt hat), sind Genießer „**lebensfrohe Menschen**, die mit sich und der Welt zufrieden sind, zudem wissen, was sie wollen, eine **positive Lebensgrundstimmung** haben, selbstsicher und Sympathieträger sind.“ Der in der Zwischenzeit 87 Jahre alte Bergler bemängelte, dass Ärzte mit Patient/innen immer nur über Verbote reden würden, aber nicht über das Genießen. Dabei sei das gut für das Immunsystem und für das Wohlbefinden (vgl. Starek 2015, S.2).

Das **Institut für Genussforschung** in Nürnberg hat herausgefunden, dass Genuss geschlechterspezifisch ist. Mann und Frau genießen anders. Frauen genießen ganzheitlich mit allen Sinnen (z. B. gutes Essen und einen schön gedeckten Tisch), Männer achten beim Essen eher auf die Qualität und den Preis.

Die Autoren einer Studie aus 2004 des Instituts für Genussforschung gehen davon aus, dass es **vier verschiedene Genusstypen** gibt:

- Couchgenießer (36 %)
- Geschmacksgenießer (27 %)
- Erlebnisgenießer (17 %) und
- Alltagsgenießer (17 %).

Sie kommen außerdem zu dem Ergebnis, dass sich Frauen am besten beim Kaffee, bei Wellness-Angeboten und beim Einkaufen **entspannen**, Männer dagegen beim Sport, im Fußballstadion oder beim Stammtisch.

Im Auftrag der Firma Nestlé haben Marktforscher 2011 eine andere Kategorisierung von Menschen in bestimmte Genuss-Typen vorgenommen. Sie haben **sieben** Gruppen ausgemacht:

Die Leidenschaftslosen, die Problembewussten, die Maßlosen, die Gehetzten, die Gesundheitsidealistin, die Nestwärmer und die modernen Multi-Optionalen. (<http://www.nestle.de/themenwelten/dossier/genuss>)

3) Leben mit Genuss

In meiner Wahrnehmung würden die „Gehetzten“ nicht zu den Genießern zählen, denn „Genuss“ sollte ohne Stress sein. Etwas zu genießen heißt, sich Zeit nehmen, abschalten vom Alltagsstress, sich mit allen Sinnen auf die Aufnahme von allem, was uns gut tut, einzulassen. Die dabei empfundene Freude spielt eine wichtige, eine zentrale, eine „stärkende“ Rolle. Genuss ist immer subjektiv und damit individuell unterschiedlich.

Für mich bedeutet Genuss,

- wenn der Kaffeeduft des Morgens meine Nase umfächelt, mein Mann und ich beim Frühstück mitsammen den Tag begrüßen und wir uns (meist ohne Streit) die Zeitung teilen;
- wenn ich in ein schönes Restaurant eingeladen werde, wo das Gedeck schon eine Augenweide bildet, die einzelnen Gänge den Gaumen zum Jubilieren bringen, die Weinbegleitung gut darauf abgestimmt ist, das aufmerksame Service erfreut, mein/e Gesprächspartner/in mit mir eine humorige und kluge Konversation führt und mich der Preis des Abends nicht schockiert;
- wenn ich eine Blumenwiese sehe, auf der noch Margeriten, Mohnblumen, Glockenblumen, vielleicht sogar Steinnelken und Wiesenstorchenschnabel wachsen, kleine Käfer über Blätter krabbeln, ein Heupferdchen mich belustigt, Bienen und Hummeln emsig Nektar sammeln;
- wenn ich bei einer Wanderung auf die „Schönheit pfeife“, meine Bergschuhe auf dem Nadelboden keinen Lärm verursachen, ich das kalte, klare Quellwasser dankbar trinke und mit mir und der Umwelt im Einklang bin;
- wenn meine Tochter für meinen Mann und mich einen frischen, selbst gemachten Marillenkuchen vorbeibringt und ein bisschen Zeit mit uns verbringt;
- wenn ich den Geruch von einer frisch gemähten Wiese aufnehme, der für mich mit Sommerferien verbunden ist;
- wenn mein Sohn mit Begeisterung und Freude über das Tanzen erzählt;
- wenn ich nach einer ausgiebigen Massage in einen weichen Bademantel gehüllt auf einer Liege im Wellness-Bereich vor mich hin dösen darf;
- wenn ich von einem Berggipfel in Österreich die umliegende fruchtbare Gegend betrachte und mich darüber freue, dass ich in einem Land leben darf, in dem es seit vielen Jahren keinen Krieg mehr gegeben hat.



Es würde mir noch vieles einfallen, denn ich bin ein Sinnenmensch, ein Genussmensch, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu verspüren (solange es nicht auf Kosten anderer Menschen geht). Vor und nach dem Zweiten Weltkrieg hat sich niemand mit dem Thema Genuss beschäftigt. Es ging um das tägliche Überleben, auf vieles musste verzichtet werden, man lernte zu teilen, sich etwas zu borgen. In meinem Leben dauerte es viele Jahre, intensives Training war von Nöten, um meine Sinne zu schärfen, sie zu entwickeln und sie bewusst zu gebrauchen. Dieser Prozess fällt unter „lebenslanges Lernen“. Wenn es gelingt, Menschen zu motivieren, sich auf den Reichtum ihrer Sinne einzulassen, dann freue ich mich sehr. Ich genieße es auch, Menschen, die ich mag, zu verwöhnen, sie zu „betüdeln“.

4) Zitate und Texte

Kennen Sie diese **Zitate** (von Jens Sitarek gesammelt)?

„Kein Genuss ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

„Der Kultivierte bedauert nie einen Genuss. Der Unkultivierte weiß überhaupt nicht, was ein Genuss ist.“

(Oscar Wilde)

„Wer sein Leben zu genießen weiß, ist auch selbst zu genießen.“ *(Peter Amendt)*

„Mache das Beste aus deinem Leben, genieße jeden Tag und sei deinem Schöpfer dafür dankbar.“

(Christine Mitterlechner)

Dass wir heute in Österreich in einer Welt leben, in der Genuss möglich ist, ist nicht selbstverständlich. Dazu passt das folgende Gedicht von **Trude Marzik** (Marzik 1995, S. 62):

A klaner Deuter kann net schaden,
ganz plötzlich, so von heut auf morgen,
dass d' Bäum net in den Himmel wachsen,
wannsd' so dahinlebst ohne Sorgen.

A klaner Deuter, dass d' es einsiechst –
da gibt's dir auf amal an Riss –,
dass G'sundheit, Frieden, Arbeit, Sattsein,
dass gar nix selbstverständlich is.

A klaner Deuter wirkt oft Wunder.
Auf amal hörst, wia d' Amsel singt,
du riachst des Gras, du spürst den Regen,
und g'freust di, was der Tag so bringt.

Du g'freust di, wannsd' aufd' Nacht ins Bett gehst,
aufs Schlafen, denn du bist schön müad,
du g'freust di, wannsd' dann wieder aufwachst,
dass d'gsund bist und alls funktioniert.

A klaner Deuter kann net schaden,
wirkt Wunder, denn dann siecht ma ein:
Nix auf der Welt is selbstverständlich,
ma braucht net viel zum Glücklichsein.



5) Genuss für Sie und mich

Es wäre toll, wenn Sie anfangen sich Gedanken über das Thema „Genießen“ zu machen. Hat es Platz in **Ihrem Leben**? Gestatten Sie sich diesen „Luxus“, der kein Luxus sein muss, weil er nicht automatisch mit finanziellem Aufwand verbunden ist?

Das Bibelwort „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ ist bekannt. In der Vermittlung wurde der Fokus immer auf den „Nächsten“ gelegt, nicht auf „wie dich selbst“. Dabei sollte diese Aufforderung ein Gleichgewicht darstellen, die **Balance** zwischen dem Nächsten und mir ausdrücken!

Ein Erziehungsziel in meiner Jugend war, junge Menschen nicht zu Egoisten zu erziehen. Egoistisch, selbstsüchtig zu handeln war verpönt, zu Recht. Aber es wurde zu wenig darauf geachtet, dass wir auch **für uns selbst** Verantwortung tragen. Es nützt Familien gar nichts, wenn Frauen sich für alle aufopfern und dabei seelisch und/oder körperlich zugrunde gehen. Nur wenn mein **Körper** und meine **Seele**

gesund sind, kann ich wirklich und nachhaltig anderen Menschen zur Seite stehen. Ein internationaler Kosmetikkonzern hat sich diese Erkenntnis in seinem genialen Werbeslogan zunutze gemacht: „Weil ich es mir wert bin“.

Wenn Sie in Ihrem Umfeld ältere Menschen haben und Sie diese ein bisschen verwöhnen möchten, ihnen „**kleine Genüsse**“ ermöglichen wollen, dann bieten sich dafür viele Varianten an:

- Eine 94jährige Bekannte war überaus glücklich, als ich ihr bei meinen Besuchen die trockene Haut auf den Beinen sorgfältig eincremte.
- Machen Sie Ihrem Mann/Partner, Ihrer Frau/Partnerin einmal eine Kopfmassage (aber nicht nach dem Friseurbesuch).
- Tauschen Sie einmal die Rolle, wer das Frühstück zubereitet, oder Geschirr abwäscht bzw. den Geschirrspüler einräumt.
- Streicheln Sie öfter einmal Menschen, die sie mögen.
- Sagen Sie einfach, wenn Ihnen etwas gefällt.
- Setzen Sie sich in die Sonne und erfreuen Sie sich an den warmen Sonnenstrahlen.
- Wenn Sie die nächste Tasse Kaffee trinken, nehmen Sie das Aroma ganz bewusst auf, schnuppern Sie ausgiebig, trinken Sie langsam Schluck für Schluck (laden Sie jemand zur Jause ein).
- Hören Sie die Musik, die Sie am liebsten hören und nicht die, die andere Menschen für Sie aussuchen.
- Gönnen Sie sich ein cremiges, duftendes Duschgel und machen Sie eine „Duschorgie“ (gemeint ist, sich viel Zeit zu lassen und einmal nicht an die Wasserrechnung zu denken).
- Verbringen Sie viel Zeit mit den Menschen, die Ihnen gut tun und nicht mit den sogenannten „Energieräubern“.
- Lassen Sie Ihre Augen und Ohren regelmäßig überprüfen, denn die richtige Brille oder das gut eingestellte Hörgerät erhöhen Ihre Lebensqualität.
- Mustern Sie Gewand oder Gegenstände aus, die Sie nicht mehr verwenden, denn das schafft neue Energie (und Platz) in Ihrem Zuhause.
- Borgen Sie sich ein spannendes Buch aus, bleiben Sie dran.
- Überlegen Sie, ob Sie jedes Mal „ja“ sagen, wenn Sie Enkelkinder hüten sollen oder im Pflegeeinsatz sind. Wenn Sie es schaffen, sich abzugrenzen (bei „Notfällen“ werden Sie immer zur Verfügung stehen), dann genießen Sie Ihre Lebenszeit noch mehr.
- Freuen Sie sich, wenn Sie in der Früh die Augen aufschlagen und feststellen, es tut nichts weh, Sie haben keine Schmerzen, ein neuer Tag erwartet Sie.
- Wenn Sie Schmerzen haben, dann nicht als „Gott gegeben“ hinnehmen, sondern sich rasch um Lösungen kümmern.
- Lernen Sie, Ihre Umgebung mit „anderen“ Augen und Ohren zu erfahren, schmecken, riechen und fühlen Sie, weil Sie dazu die Möglichkeit haben, solange Sie leben.



In Anlehnung an Peter Amendt:
**„Lernen Sie zu genießen,
 denn wer nicht genießen kann,
 wird ungenießbar.“**

Wenn Sie Lust haben, können Sie jetzt die **Übungen der 3. Woche** genießen!

Können Sie genießen?

(Mitterlechner)

Genuss und genießen bedeuten ein **sinnliches Erleben**. Sei es für den **Gaumen**, unsere **Ohren** und **Augen**, die **Nase** oder eine Berührung unserer **Haut** (auch der Seele). Genuss kann für jede/n von uns etwas Anderes bedeuten.

Versuchen Sie, die **fehlenden Buchstaben** in den Wortgruppen zu **ergänzen**:

... ein B__terbr__t mit S__nittl__ch und Sal__

... die za__ten Pastelt__ne eines Aqua__ellb__des

... viele f__kelnde Tau__opfen i__Gr__s am Mo__gen

... d__fte__der Bade__aum auf der__aut

... der Wo__klan__eines S__mphoni__rchestes__

... die neug__rigen Str__hen der au__geh__nden So__e

... eine dam__ende, k__us__rige S__elzens__hwa__te

... eine lei__ensch__ftlic__e Lie__es__ezie__ung

... ein zar__schmelz__des__ück Schok__l__de

... das Ab__dlied des A__selmän__ches__

... das san__e__treich__ln des W__n__hauc__es

... kri__allkla__es, spru__elnd__s Qu__llwa__ser

... der wür__ige Du__t eines Nade__aldes

... ein schön__ und g__mütl__hes Zu__use

Zahlen- und Symbolreihen

(Mitterlechner)

Finden Sie bitte heraus, welche **Zahl** bzw. welches **Symbol** an die Stelle des **Fragezeichens** gehört. Wieder einmal ist Ihr logisches Denken gefragt.

Beispiel: 3 – 6 – 9 – ? – 15 – 18 **Lösung:** 12

Schreiben Sie die Lösung rechts außen auf die vorgegebene Linie.

80	40	20	?	5	2,5	1,25
				?		
6	8	?	12	14	16	18
	?					

5500	5250	5000	4750	4500	?
	?				
37	74	111	148	?	222
		?			

120	?	180	210	240	270	300
				?		
26	38	50	?	74	86	98
		?				

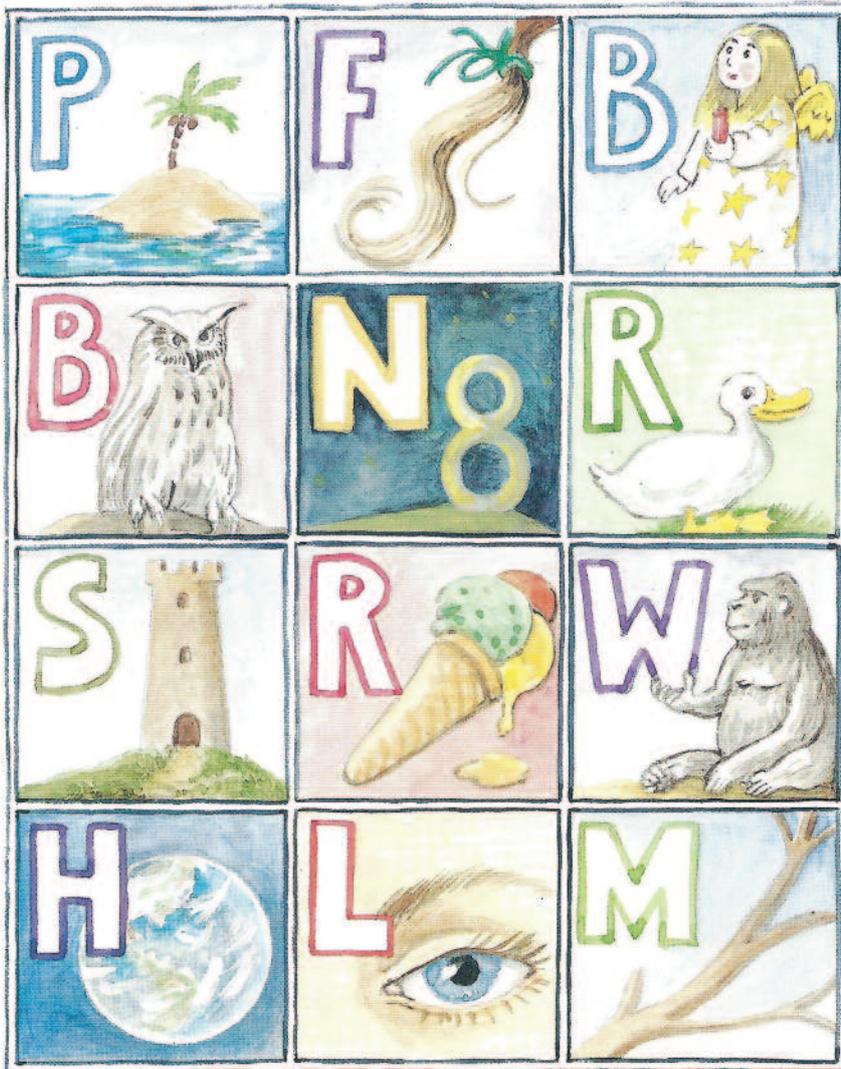
97	86	75	64	53	?	31
?						
9	12	16	?	27	34	43
					?	

Buchstabe und Bild

(Mitterlechner, in Anlehnung an Duden Lesespiele 3, 1997, S. 79)

Der Buchstabe und das Bild **zusammen gelesen**, ergeben ein neues Wort.

Z.B.: N 8 = Norden



P

F

B

B

N

R

S

R

W

H

L

M

Unterschiedliche Schriften

(Mitterlechner)

Die folgenden Texte sind in unterschiedlichen Schriften geschrieben. Versuchen Sie zuerst die Sätze zu **lesen**. Dann **schreiben** Sie den Text in **Schreibschrift** auf die leere Zeile.

Ein spannendes Buch ist ein lieber Urlaubsbegleiter.

.....
Der erste Englischunterricht war leider kein Erfolgserlebnis.

.....
Ein Blick vom Kahlenberg auf Wien, besonders bei Schönwetter, ist empfehlenswert.

.....
Der Autounfall hatte ein böses Nachspiel.

.....
BESUCHEN SIE GERNE EIN KONZERT?

.....
Aus dem Radio schallte laute Marschmusik.

.....
Der kleine Käfer krabbelte flink am Grashalm empor.

.....
Das Steak wurde mit Pfeffersauce und Kroketten serviert.

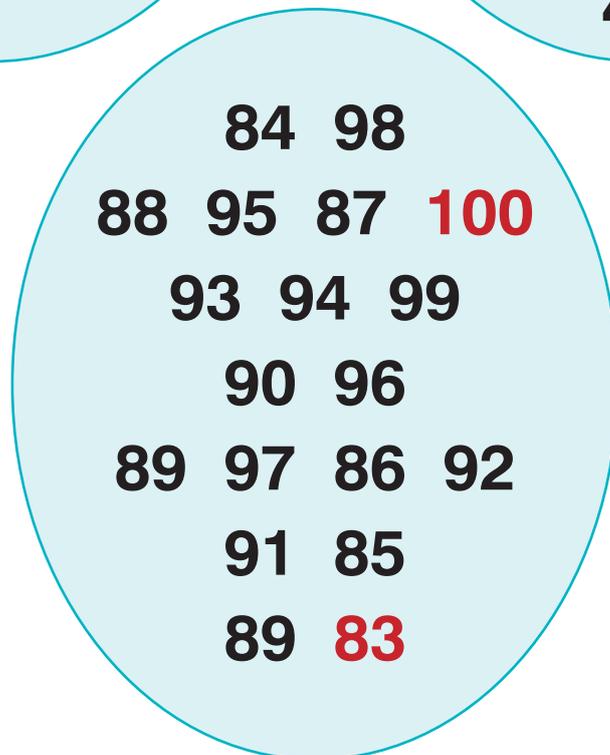
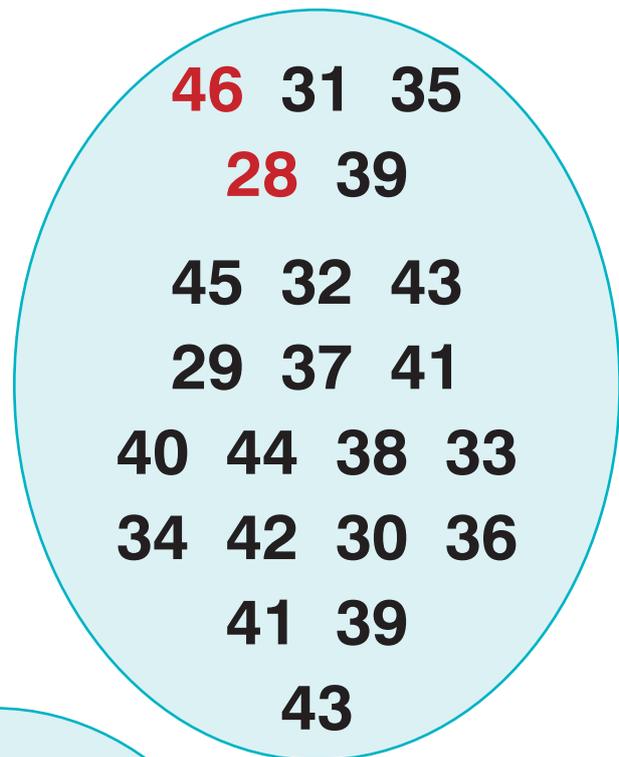
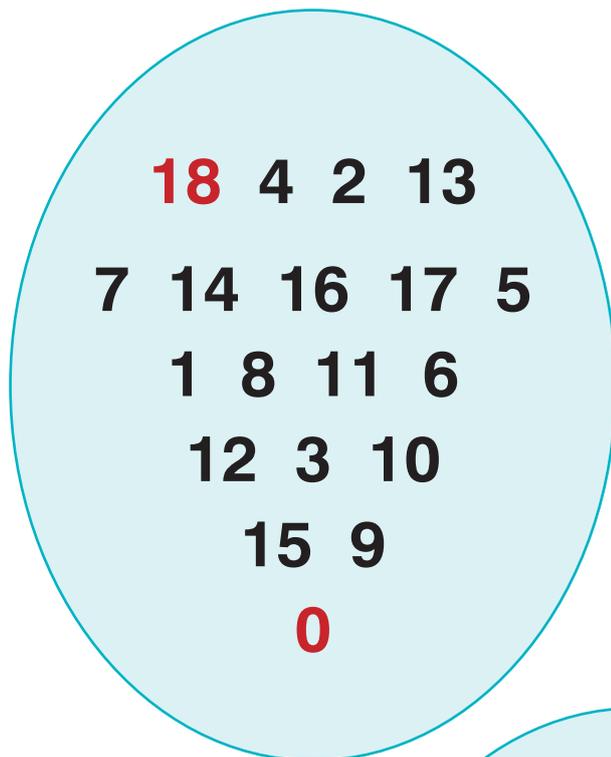
.....
Auch im Alter flexibel zu sein, fällt uns nicht immer leicht.

Von der höchsten zur kleinsten Zahl

(Mitterlechner)

Verbinden Sie die Zahlen im Oval.

Beginnen Sie immer mit der höchsten Zahl und **enden** Sie mit der kleinsten.





Die Kunst der kleinen Schritte

Lass mich erkennen, dass Träume nicht weiterhelfen,
weder über die Vergangenheit, noch über die Zukunft.
Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun
und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.

Mach mich findig und erfinderisch,
um im täglichen Vielerlei und Allerlei
rechtzeitig meine Erkenntnisse und Erfahrungen
zu notieren, von denen ich betroffen bin.

Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung.
Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden,
was erstrangig und was zweitrangig ist.

Ich bitte um Kraft für Zucht und Maß,
dass ich nicht durch das Leben rutsche,
sondern den Tagesablauf vernünftig einteile,
auf Lichtblicke und Höhepunkte achte,
und wenigstens hin und wieder Zeit finde
für einen kulturellen Genuss.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsste im Leben alles glatt gehen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge
eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.

Erinnere mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt.
Schicke mir im rechten Augenblick jemanden, der den Mut hat,
mir die Wahrheit in Ruhe und Liebe zu sagen.

Gib mir das tägliche Brot für Leib und Seele,
eine Geste deiner Liebe, ein freundliches Echo,
und wenigstens hin und wieder das Erlebnis,
dass ich gebraucht werde.

Ich weiß, dass viele Probleme sich dadurch lösen,
dass man nichts tut.
Gib, dass ich warten kann!

Ich möchte dich und die anderen immer aussprechen lassen.
Das Wichtigste sagt man nicht selbst, es wird einem gesagt.
Ich weiß, wie wir der Freundschaft bedürfen.

Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten
und zartesten Geschäft des Lebens gewachsen bin.
Verleihe mir die Phantasie,
im rechten Augenblick ein Päckchen Güte
– mit oder ohne Wort – an der richtigen Stelle abzugeben.
Mache aus mir einen Menschen, der einem Schiff
mit Tiefgang gleicht, um auch die zu erreichen, die unten sind.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen.
Gib mir nicht, was ich wünsche, sondern was ich brauche.
Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr,
sondern um die Kraft für den Alltag.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Antoine de Saint-Exupéry

Auflösungen der 3. Woche

1. Übung: Können Sie genießen?

- ... ein Butterbrot mit Schnittlauch und Salz
- ... die zarten Pastellfarben eines Aquarellbildes
- ... viele funkelnde Tautropfen im Gras am Morgen
- ... duftender Badeschaum auf der Haut
- ... der Wohlklang eines Symphonieorchesters
- ... die neugierigen Strahlen der aufgehenden Sonne
- ... eine dampfende, knusprige Stelzenschwarte
- ... eine leidenschaftliche Liebesbeziehung
- ... ein zartschmelzendes Stück Schokolade
- ... das Abendlied des Arselmännchens
- ... das sanfte Streichen des Windhauches
- ... kristallklares, sprudelndes Quellwasser
- ... der würzige Duft eines Nadelwaldes
- ... ein schönes und gemütliches Zuhause

2. Übung: Zahlen- und Symbolreihen

- | | | | |
|-----------------------|------------------------|--------------------|-------------------------|
| Rot: | 1. Zeile: immer Hälfte | Blau: | 1. Zeile: 4250 |
| 1. Zeile: Herz | 2. Zeile: Werkzeug | 2. Zeile: 185 | 3. Zeile: Rettungswagen |
| 3. Zeile: 10 | 4. Zeile: Spinnennetz | 4. Zeile: 4250 | 1. Zeile: 42 |
| 4. Zeile: Spinnennetz | 1. Zeile: 150 | 2. Zeile: Flugzeug | 3. Zeile: 21 |
| 1. Zeile: 150 | 2. Zeile: Herz | 3. Zeile: 21 | 4. Zeile: Quadrat |
| 2. Zeile: Herz | 3. Zeile: 62 | 4. Zeile: 62 | |
| 3. Zeile: 62 | 4. Zeile: 62 | | |

3. Buchstabe und Bild

Pinself, Flocke, Bengel, Beule, Nacht, Rente, Sturm, Reis, Waffe, Herde, Lauge, Mast.

4. Übung: Unterschiedliche Schriften

Kontrolle in Druckschrift: Ein spannendes Buch ist ein lieber Urlaubsbegleiter. Der erste Englischunterricht war leider kein Erfolgserlebnis. Ein Blick vom Kahlenberg auf Wien, besonders bei Schönwetter, ist empfehlenswert. Der Autounfall hatte ein böses Nachspiel. Besuchen Sie gerne ein Konzert? Aus dem Radio schallte laute Marschmusik. Der kleine Käfer krabbelte flink am Grashalm empor. Das Steak wurde mit Pfeffersauce und Kroketten serviert. Auch im Alter flexibel zu sein, fällt uns nicht immer leicht.

5. Übung: Von der höchsten zur kleinsten Zahl

- (1) 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0
 (2) 46, 45, 44, 43, 42, 41, 40, 39, 38, 37, 36, 35, 34, 33, 32, 31, 30, 29, 28
 (3) 100, 99, 98, 97, 96, 95, 94, 93, 92, 91, 90, 89, 88, 87, 86, 85, 84, 83