

# WPD

WISSENSCHAFTLICHER  
PRESSEDIENST

## MODERNE ERNÄHRUNG HEUTE

### Nr. 1 / März 2017

Herausgeber: Prof. Dr. Reinhard Matissek – Lebensmittelchemisches Institut (LCI)  
des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie e.V., Köln

## Genussfähigkeit

*Die „Kleine Schule des Genießens“ –  
eine euthyme Intervention – lehrt uns Selbstfürsorge*



Dr. rer. nat. Rainer Lutz, klinischer Psychologe, Marburg/Dreihausen

# Genussfähigkeit

## Die „Kleine Schule des Genießens“ – eine euthyme Intervention – lehrt uns Selbstfürsorge

Dr. rer. nat. Rainer Lutz, klinischer Psychologe, Marburg/Dreihausen

### ZUSAMMENFASSUNG

Genussfähigkeit spielt in unserem Leben eine wichtige Rolle. Momente des Genießens helfen uns, uns vor dem Stress im Alltag zu schützen und stellen den negativen Gefühlen positive entgegen. Genuss ist somit elementarer Bestandteil des eigenen Wohlergehens und trägt zur seelischen Balance bei.

Der vorliegende Beitrag plädiert für das bewusste Erlernen von Genuss und die Schulung der eigenen Genussfähigkeit als Bestandteil von Selbstfürsorge und einem guten Leben. Er erläutert die Funktionsweise und allgemeinpsychologischen Voraussetzungen für das Empfinden von Genuss und stellt das Konzept der „Kleinen Schule des Genießens“ und die sieben goldenen Genussregeln vor, mit denen das Genießen neu erlernt und die Frage nach dem guten Leben überhaupt gestellt werden kann. Dieses Konzept bildet zugleich die Grundlage der Internetseite [www.genuss-tut-gut.de](http://www.genuss-tut-gut.de), die für jeden Anregungen und Anleitungen in allen Lebensbereichen bietet, die eigene Genussfähigkeit zu schulen. An der Entwicklung dieses kostenfrei nutzbaren Informationsportals, das vom Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e.V. (BDSI) ermöglicht wurde, hat der Autor wesentlich mitgearbeitet. Die Webseite schlägt erstmals eine Brücke von den fachlich angeleiteten Genussstrainings in Kliniken und niedergelassenen Einrichtungen sowie in der Ernährungs-, Lebensstil- und Gesundheitsberatung hin zu einem von jedem an jedem Ort zu jeder Zeit nutzbaren methodischen Informations- und Lernangebot.

### GENUSS, EINE UMSCHREIBUNG

Genuss und Genießen werden in der Psychologie dem Bereich des euthymen Erlebens und Verhaltens zugeordnet. Euthym bedeutet wörtlich übersetzt: „was der Seele gut tut“. Euthymes Verhalten kann individuell sehr Unterschiedliches bedeuten, z. B. Gespräche unter Freunden, gutes Essen, für manche auch Fenster putzen oder Joggen und ist durch Freude, Lust oder Wohlbefinden geprägt. Euthymes Erleben und Verhal-

ten sind Bedingungen für ein gutes Leben und sind durch Selbstfürsorge gesteuert. Die zentrale Voraussetzung dafür ist, dass ein gutes Leben gewollt ist und dem individuellen Lebensplan entspricht. Genießen ist die euthyme Verhaltensweise schlechthin. Beim Genießen wird die Aufmerksamkeit auf die sinnliche Wahrnehmung eines schönen Objektes oder eines angenehmen Vorgangs gerichtet. Nahezu zwangsläufig entsteht ein gutes Gefühl oder es tauchen ein schönes Bild oder eine angenehme Erinnerung auf.

### DIE EUTHYME ORIENTIERUNGSREAKTION

Die euthyme Orientierungsreaktion (EOR) ist ein typisches Verhaltensmuster, das Genuss einleitet. Sie tritt auf, wenn eine Person sich einem euthymen Objekt oder Vorgang zuwendet, sei es, um sich daran zu erfreuen oder um zu genießen: Eine Person hält inne und wechselt die bestehende Kontrolle ihres Verhaltens; sie unterbricht – bildlich ausgedrückt – den täglichen „Verhaltensstrom“ bzw. steigt aus ihrem Hamsterrad aus. Mitunter erzwingen Erschöpfung oder eine Routinepause eine Unterbrechung. Aber auch dann sollte eine solche Situation zum Innehalten und vielleicht auch zu einer EOR genutzt werden. Idealerweise manifestiert sich eine EOR als ein Akt der Selbstfürsorge.

Die Person wird dann prüfen, welche euthymen Möglichkeiten der aktuellen Situation ihrem augenblicklichen Bedürfnis entsprechen und wird das auswählen, was ihr in diesem Augenblick gut tut (siehe Abbildung 1).



Abbildung 1: Die sinnliche Wahrnehmung ist auf das Genuss-Objekt gerichtet

Sie richtet nun ihre sinnliche Wahrnehmung auf das euthyme Objekt und versenkt sich für einen Moment in diesen Prozess (siehe Abbildung 2). Zwangsläufig werden andere und konträre Bewusstseinsinhalte, insbesondere negative Gedanken oder ungute Empfindungen, ausgeschlossen. Idealerweise liegt die Aufmerksamkeit auf dem Input nur eines Sinnes, der für diesen Moment dominant ist.



Abbildung 2: Es folgt eine genussvolle Versenkung

Es tritt eine euthyme Versenkung ein (siehe Abbildung 2). Der Genießende folgt dem Auftauchen von z. B. Bildern oder Erinnerungen oder gibt sich ganz einer Empfindung hin. In diesem Augenblick „bleibt die Zeit stehen“. Genuss tritt ein: Lächeln, Entspannung (siehe Abbildung 3).



Abbildung 3: Entspannung und ein Lächeln begleiten den Genuss

### GENUSS KANN MAN LERNEN

Genuss kann man lernen, man geht dazu in die „Kleine Schule des Genießens“. Dieses Gruppenprogramm für ca. acht Teilnehmer wurde vor über 30 Jahren ursprünglich für depressive Patienten entwickelt. Der Aufbau der „Kleinen Schule des Genießens“ (KSdG) [1] ist vergleichsweise einfach. Interventionen erfolgen auf der Ebene der Kognitionen, der Sinne und Emotionen sowie auf der Handlungsebene. Zum Vorgehen: Der Therapeut/Trainer erläutert in der ersten Stunde die Genuss-Regeln (siehe Abbildung 4, Seite 4).

1. Genuss braucht Zeit
2. Genuss muss erlaubt sein
3. Genuss geht nicht nebenbei
4. Weniger ist mehr
5. Ausschauen, was dir gut tut
6. Ohne Erfahrung kein Genuss
7. Genuss ist alltäglich

Abbildung 4: Die sieben goldenen Genussregeln

Er hat Materialien zum Riechen mitgebracht und bittet die Gruppenteilnehmer, diese mit der Nase zu erkunden (siehe Abbildung 5). Jeder Teilnehmer sucht sich den Duft aus, der ihm in diesem Augenblick am besten gefällt und erläutert der Gruppe seine Wahl. Die Teilnehmer werden gebeten, zur nächsten Stunde etwas mitzubringen (Hausaufgaben), was für sie gut riecht. In der nächsten Stunde stellen sie ihre Duftproben vor (günstig: natürliche Düfte z. B. Tannenzweig, Rose; weniger günstig, weil dominante Düfte: Rasierwasser, Duschgel) und erzählen in der Regel kleine Geschichten, z. B. wo und wie sie diese gefunden haben. Der Therapeut hat, wie auch in den darauf folgenden Stunden, den jeweils nächsten Sinnesbereich vorbereitet. In der zweiten Stunde wird der Tastsinn angesprochen, danach Schmecken, Sehen und Hören. Dem Abschluss sollte eine eigene Stunde eingeräumt sein. Steht mehr Zeit zur Verfügung, können einzelne Sinne ausführlicher thematisiert und weitere Übungen zum Genießen durchgeführt werden (z. B. Spaziergänge, Bewegungsübungen). Ist weniger Zeit zur Verfügung, dann sollte der Therapeut/Trainer die Übung weglassen, mit der er selber am wenigsten gut umgehen kann. Riechen sollte in jedem Fall aufgenommen sein, weil das Riechen ganz unmittelbar schöne und genussvolle Erinnerungen und Emotionen weckt und in der Regel die Teilnehmer zur Mitarbeit begeistert.

Für die KSdG liegen positive Erfahrungen in unterschiedlichsten Einrichtungen, z. B. Psychosomatische Fachkliniken, Psychiatrien, Kliniken für Abhängigkeitserkrankte, für Patienten mit unter-



Abbildung 5: Materialien zur Genuss-Übung „Riechen“

schiedlichen Diagnosen, z. B. depressive, schizophrene, psychosomatische und Schmerz-Patienten, aber auch für Patienten mit Essstörungen, vor [2].

Der Besuch der KSdG ist auch und gerade für Nicht-Patienten sinnvoll. In der Genussgruppe sind die klaren Grenzen zwischen Gesunden und Kranken aufgehoben. Patienten verhalten sich in den Gruppen als seien sie nicht in einer Klinik, Nicht-Patienten haben mitunter große Schwierigkeiten, für sich Genuss anzunehmen. Für Gesunde wie für Kranke gilt, dass sie in einer Genussgruppe lachen, viel miteinander reden und ihre Erfahrungen austauschen, biographisch zurückliegende Genussmomente wieder entdecken und sich neue Genüsse erschließen.

Eine Gruppe ist ein hilfreicher Rahmen, um Genuss (wieder) zu erlernen. Gleichwohl kann jeder lernen, für sich alleine Genussmomente herbeizuführen. Es gilt, Gelegenheiten zu schaffen, in der eine EOR möglich ist. Die Ratschläge für angenehme Unternehmungen sind zur Zeit in vielen Journalen zu finden. Sie reichen von kulturellen und kulinarischen Ausflügen aller Art bis hin zu Reisen an die unterschiedlichsten Orte. Solche Unternehmungen sind kein Garant für Genuss. Wesentlich ist, in einer konkreten Situation inne zu halten, bewusst die Sinne auf ein Positivum zu richten und sich diesen Genuss



zu erlauben. Fahrradfahren oder auf einem Schiff sitzen ist unter einem euthymen Gesichtspunkt keine Transportfrage, sondern eine Gelegenheit, den Wind in den Haaren oder die Sonne auf der Haut zu spüren. Einen kulturellen Ort besichtigen mag zwar die Bildung bereichern; Genuss kann dabei aber nur dann entstehen, wenn der Betrachter innehält und z. B. die Ästhetik eines Bauwerkes aufnimmt.

Unterstützung, wie sich jeder eine euthyme Orientierungsreaktion (EOR) ermöglichen und die eigene Genussfähigkeit schulen kann, bietet eine neue Internetseite [www.genuss-tut-gut.de](http://www.genuss-tut-gut.de). Die Entwicklung dieses kostenfrei nutzbaren Informationsportals, das vom Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e.V. (BDSI) ermöglicht wurde, basiert auf der „Kleinen Schule des Genießens“ (KSdG) und wurde von deren Autor wesentlich mit erarbeitet. Die Webseite schlägt erstmals eine Brücke von den fachlich angeleiteten Genussstrainings in Kliniken und niedergelassenen Einrichtungen sowie in der Ernährungs-, Lebensstil- und Gesundheitsberatung hin zu einem von jedem an jedem Ort zu jeder Zeit nutzbaren methodischen Informations- und Lernangebot. Das Angebot auf der Webseite bezieht sich auf alle Lebensbereiche und reicht damit weit über Essen und Trinken hinaus.

## DAS EUTHYME KONZEPT IST ALLGEMEINPSYCHOLOGISCH BEGRÜNDET

Die KSdG und das Euthyme Konzept sind allgemeinpsychologisch begründet. Es müssen also keine exotischen Konzepte bemüht werden. Genuss und Genießen und sich auf Positiva einlassen sind „normale“ menschliche Reaktionen und gut psychologisch beschreibbar.

### **Aufmerksamkeitsfokussierung**

Die Aufmerksamkeit bewusst auf sinnlich erfahrbare positive Reize zu richten, hat zwei wohltuende

Folgen: Positive Emotionen können sich entfalten, und störende Gedanken oder negative Gefühle werden sich wegen der beschränkten Informations-Verarbeitungs-Kapazität nicht entwickeln [3]. Eine verbesserte Stimmung wiederum erleichtert die Aufmerksamkeitsfokussierung. Diese Möglichkeit, Aufmerksamkeit auf ein Positivum zu richten und dort auch verweilen zu können, ist eine basale Kompetenz seelisch gesunder Menschen. Patienten dagegen fokussieren zu häufig unerfreuliche Anlässe und verharren auch dabei. Zugleich haben viele das Problem, ihre Aufmerksamkeit auf positive Gegebenheiten zu richten und eine EOR zuzulassen. Durch die KSdG wird die Fähigkeit, Sinne auf ein schönes Objekt oder einen angenehmen Vorgang zu richten, gefördert. Teilnehmer der KSdG erleben dies als Stärkung ihrer Kompetenz, ihr Befinden selber steuern zu können.

### **Primat der Sinne**

Neuropsychologische Untersuchungen zum Gedächtnis und zu neuronalen Strukturen korrigieren in einem zentralen Punkt das Verständnis von Kognitionen und Emotionen sowie das der Handlungsteuerung durch bewusste und nicht-bewusste Wahrnehmung und Informationsverarbeitung [4, 5]. Bisher galt das Primat der Kognitionen, die das menschliche Handeln und Fühlen kontrollieren. Aber: Das gesamte limbische System arbeitet sehr viel schneller als die bewussten kognitiven Prozesse, es reguliert spontan Handlungen und Emotionen. Nur ein Bruchteil dieser Vorgänge wird bewusst. Diese Art der Informationsverarbeitung wird primär durch die Sinne gestartet: blitzschnell können Emotionen oder Erinnerungsbilder geweckt werden, die dann im Nachhinein erst kognitiv bewertet werden. Diese basale Informationsverarbeitung ist nicht erlernt, sondern ein biologisches Erbe [6].

In der KSdG wird die sinnliche Wahrnehmung kultiviert. Die einzelnen Sinne werden zunächst jeweils einzeln stimuliert. Dadurch wird die differenzierte Wahrnehmung der unterschiedlichen Nuancen eines Objektes möglich, z. B. die Duftnoten einer Rose

oder die Farbschattierungen bei einem Sonnenuntergang. Für die EOR entscheidend ist, dass durch die Beschränkung auf nur einen Sinneskanal der Zugang zu den korrespondierenden Bildern und Emotionen erleichtert ist. Werden mehrere Sinne zugleich stimuliert, ist dieser Zugang erschwert. Dieses Phänomen ist bei den Sinnesübungen in der KSdG gut zu beobachten und lässt sich allgemeinspsychologisch durch die Beschränkung der bewussten Verarbeitung sinnlicher Reize erklären.

### **Verstärker**

Die klassische Verstärker-Verlust-Theorie von Lewinson [7] basiert auf dem Befund, dass eine Person für ihre seelische Gesundheit eine bestimmte Anzahl positiver Verstärker benötigt. Fallen diese weg, droht Depression. Also werden depressive Patienten in diesem Therapieansatz angehalten, ihre Verstärkerbilanz zu verbessern. Aus klinischen Studien folgern Bernhard et al. [8], dass es nicht so sehr auf die Menge ankommt: Es ist für Patienten mittelfristig günstiger, nur wenige neue euthyme Verhaltensweisen aufzubauen; besonderer Wert sollte darauf gelegt werden, die begleitenden positiven Emotionen als angenehm und erwünscht zu erfahren. Das gilt auch für seelisch gesunde Personen, die ihr euthymes Verhaltensrepertoire erweitern wollen. Denn:

### **Weniger ist mehr**

Für den Umgang mit Positiva gilt generell: Qualität geht vor Quantität. Beispielsweise aus dem großen Angebot von Konsumgütern sollten wenige herausgegriffen werden. Diese werden zu sinnlichen Genüssen, wenn eine EOR in Gang gesetzt werden kann.

### **Genuss ist trotz Stress erlebbar**

Umgangssprachlich werden „gut und schlecht“, „krank und gesund“ als polare Gegensätze gedacht. Tatsächlich aber sind „Gesundheit“ und „Krankheit“ oder euthymes und problematisches Verhalten unabhängig voneinander [9]: Trotz schwerwiegender Krankheit und trotz Stress und Belastung können Genussmomente erlebt werden; eine Anhäufung von

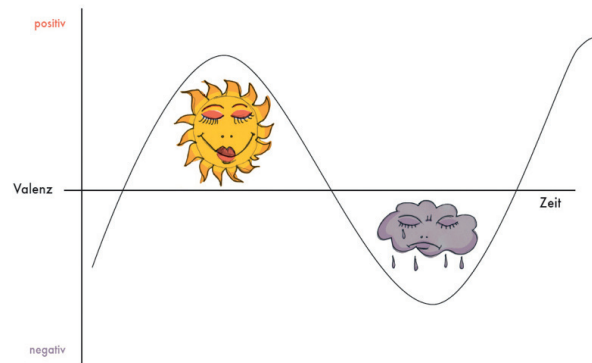


Abbildung 6: „Stimmungskurve“

Problemen ist kein Hinderungsgrund in die KSdG zu gehen – ganz im Gegenteil.

### **Entspannung**

Gut untersucht ist, dass Lernprozesse in entspanntem Zustand besser verlaufen als unter Stress [10]. Es ist in die Alltags-Psychologie übergegangen, dass eine entspannte Lebensführung Energien freisetzt und das Immunsystem stärkt [11]. Ein entspanntes und Genuss-orientiertes Leben ist sowohl der körperlichen als auch der seelischen Gesundheit zuträglich. Umgekehrt gilt: Stress kann krank machen. So warnen z. B. die Deutsche Herzstiftung oder die Deutsche Gefäß-Liga ständig vor zu viel Stress und empfehlen ein gemächlicheres Tempo.

### **Variatio delctat – Wechsel als Prinzip**

Menschliches Verhalten und Erleben ist Schwankungen unterworfen. Der Tagesrhythmus z. B. sieht Zeiten erhöhter Aktivität und Sinnesoffenheit und Zeiten der Deaktivierung und der Ruhebedürftigkeit vor. Rhythmische Prozesse sind biologisch vorgegeben (z. B. der Schlaf-Wach-Wechsel). Die Metapher von der Weisheit des Körpers fordert, solche rhythmischen Prozesse im körperlichen und seelischen Erleben zu beachten. Sie zu ignorieren, führt zu Stress, sich auf sie einzustellen zu Wohlbefinden.

Bereits das 1978 beschriebene Opponent-Process-Modell [12] sagt den Wechsel von qualitativ gegen-

sätzlichen Befindlichkeiten voraus: Die Ausprägung eines bestimmten Befindens ist spontan von einer Gegensteuerung begleitet, was zu einem Wechsel führt. Es ist zu erwarten und „normal“, dass den Zeiten des Wohlbefindens Zeiten negativer Befindlichkeiten und umgekehrt weniger glücklichen Tagen wieder gute Tage folgen werden (siehe Abbildung 6).

### **Bewertung des Wechsels**

Dieses Auf und Ab wird unterschiedlich bewertet. Manche Personen hegen die Hoffnung, nie mehr gekränkt oder in irgendeiner Form verunsichert oder beunruhigt zu werden. Sie versuchen alle Formen von Belastungen und unangenehmen Emotionen zu meiden. Diese Illusion eines steten Wohlgefühls muss scheitern. Günstig dagegen ist es, den Wechsel als gegeben zu akzeptieren und das Augenmerk nicht so sehr auf die schlechten als vielmehr auf die guten Zeiten zu legen. Ungünstig ist es weiterhin, eine gute Phase als sicheren Hinweis darauf zu nehmen, dass eine schlechte folgen wird (das wird unweigerlich geschehen und führt zur Validierung dieser Denkfigur). Günstiger für das Befinden ist es, ein Tief zu akzeptieren, zu versuchen, es zu bewältigen und darauf zu vertrauen, dass es wieder bessere Zeiten geben wird (auch dieser Wechsel wird eintreten und dadurch validiert). Mitunter ist es schwierig genug, eine glückliche Zeit auszukosten oder z. B. eine Tasse Kaffee nachmittags in der Sonne zu trinken, wenn die Hausarbeit noch nicht erledigt ist (dieses Motiv wird seit den ersten Genuss-Gruppen Anfang der 80er Jahre bis heute geschildert). Sich Problemen zu stellen, ist mitunter schwierig und meist unumgänglich. Wurde eine Schwierigkeit überwunden, können positive Emotionen auftreten. Bestimmte positive Emotionen wie z. B. Stolz sind dann besonders ausgeprägt, wenn eine Belastung erfolgreich bewältigt wurde.

Es ist ein sicheres Merkmal von seelischer Gesundheit, mit solchen konträren Zuständen angemessen umgehen zu können. Wichtig ist die Wahl der Perspektive, dass nämlich auf negative Zeiten positive folgen werden.

### **GENUSS UND ZEIT**

Will eine Person genießen und lässt sie eine EOR zu, dann muss sie sich dafür Zeit nehmen. Zwangsläufig tritt eine Entschleunigung ein. Zwar fordert eine EOR Zeit, sie schafft aber auch eine Unterbrechung und vermittelt das Gefühl, über die eigene Zeit (in einem Mini-Ausschnitt) zu verfügen. Insofern ist eine EOR ein probates Mittel im Umgang mit Stress. Die aufgewendete Zeit für eine EOR ist meist die gleiche wie z. B. für eine Zwangspause. Psychologisch relevant ist, dass ein bestimmtes Verhalten als ein Akt der Selbstfürsorge verstanden wird und in einer konkreten Situation genüssliche Momente hervorgehoben werden.

Eine zentrale Genussregel lautet: „Genuss braucht Zeit“. Wie wichtig die Zeit für das Genießen ist, kann gut beim Verzehr von Schokolade beschrieben werden. Viele der Aromen werden nicht durchs Schmecken im Mundraum, vornehmlich mit der Zunge, identifiziert, sondern von den Riechzellen der Nase. Jeder kennt diesen Effekt, meist wenn er unterbunden ist, z. B. bei einer Erkältung. Dann schmeckt selbst etwas Würziges nach nichts. Schmilzt Schokolade im Mund, beginnt eine physikalisch-chemische Reaktion. Jetzt erst wird eine Vielzahl von Stimulanzien freigesetzt und für die Geschmacksknospen und Riechzellen zugänglich. Schokolade kann nach Kakao, Milch, Kondensmilch, erhitzter Milch, Sahne, Vanille, Karamell, Honig oder Kaffee riechen, weiterhin würzig bis pfeffrig, bitter, blumig, malzig, fruchtig und natürlich süß. Nuancen dieser Art sind zu einem Komplexeindruck vereint. Sie können nur identifiziert werden, wenn das Schmecken durchs Hin-Riechen ergänzt wird. Hierzu wird Zeit benötigt: Die Schokolade muss sich erst erwärmen, Geruchs-Moleküle müssen vom Mundraum in die Nase aufsteigen, der Genießer muss sich auf die Wahrnehmung einstellen, sich konzentrieren und die Aufmerksamkeit von störenden Eindrücken abziehen.

Die EOR schafft diese Zeit und kann daher als kluger Mechanismus der Selbstregulation zur Genussoptimierung verstanden werden. Dieser stoppt einen Lust-orientierten Impuls, sich die Schokolade zügig – und mit wenig Genuss – einzuverleiben.

Die Teilnehmer in einer Genussgruppe werden angehalten, bei allen Sinnesübungen inne zu halten und den Eindrücken nachzuspüren. Sie reagieren unterschiedlich auf den Umgang mit Lebensmitteln: Manche Teilnehmer der KSdG zelebrieren spontan den Umgang mit gustatorischen Proben, andere müssen wiederholt angeleitet werden. Diese Teilnehmer sind in der Regel überrascht, manchmal sogar bestürzt, über die Fülle der sensorischen Eindrücke, die sie in dieser Intensität bisher nicht oder kaum kannten. Vielfach hatten sie sich zum Schmecken z. B. von Schokolade keine Zeit genommen, sondern sich eine ganze Tafel „reingezogen“. Bei dieser Art des Verzehrs werden die Rezeptoren kaum angesprochen, ein Genusserebnis wird wenig wahrscheinlich, Schokolade wird konsumiert und nicht genossen. Das gilt auch, wenn man z. B. nur (!) ein (frisches) Brot mit (guter) Butter isst, und es zur schnellen Sättigung verschlingt.

Die Gruppenteilnehmer ändern nicht selten spontan ihre Essrituale, ohne dass sie dazu angehalten wurden. Sie stehen z. B. früher auf, um in Ruhe ihr Frühstück zu zelebrieren. Häufig wird berichtet, dass sie zunächst einen Tisch frei räumen müssen, um ihn eindecken zu können. Sie erkennen schon diese Vorbereitung als eine Art autonome Verfügung über die Situation. Sie selber richten es sich so ein, wie sie es schön finden. Sie lösen sich damit aus der Zwangsläufigkeit, etwas frühstücken zu müssen und das möglichst schnell hinter sich zu bringen. In der Regel ändern sie nicht grundlegend das Angebot ihres Frühstücks, mitunter wird es bewusster und qualitätsorientierter ausgesucht. In jedem Fall aber ändern sie ihr Essverhalten: Es wird langsamer und genüsslicher.

## GENUSS-OBJEKT VERSUS GENUSS-VERHALTEN

Beim Genießen müssen zwei Einflussfaktoren gedanklich wie praktisch klar getrennt werden: der Einfluss der Substanzeigenschaft des Objektes und das Verhalten des Genießers. Der Effekt einer Substanz ist in der Regel wohl bekannt und gibt Konsumenten eine klare Orientierung. Alkohol z. B. enthemmt, Aspirin nimmt Kopfschmerzen, Kaffee muntert auf. Die Substanzeigenschaften eines Konsum-Objektes als Genussquelle werden durch Werbung mitunter idealisiert. Ein bestimmtes Produkt zu essen oder zu trinken verspricht Genuss, Lebensfreude oder gar Gesundheit. Auch Lernprozesse und „Prägungen“ bestimmen, wie ein Objekt bewertet und erlebt wird: Der Verzehr von Fleisch oder Fisch oder Gemüse kann je nach Herkunftsfamilie erwünscht oder verpönt sein.

Die Substanzeigenschaften eines Objektes als Genussquelle werden in der Regel überschätzt – wenn auch ein reifes Obst besser als ein unreifes schmeckt. Genuss aber vornehmlich aus den Merkmalen des Objektes abzuleiten, ist aus psychologischer Sicht zu kurz gegriffen. Während der Genussübung zum Schmecken in der KSdG sind Teilnehmer immer wieder verblüfft, wie gut und interessant ein unscheinbares Lebensmittel wie ein simpler junger Gouda schmecken kann – wenn man sich zum Schmecken Zeit nimmt. Die physikalisch-chemischen Substanzen sichern nicht deren Wirkung als Quelle von Genuss oder Wohlbefinden, sie sind notwendige aber nicht hinreichende Voraussetzungen. Zum Genießen muss ein angemessenes Genuss-Verhalten hinzukommen, nämlich die EOR und deren zugrundeliegenden Bedingungen.

## SELBSTFÜRSORGE UND DAS GUTE LEBEN

Mit dem Genießen sind positive Emotionen verbunden. Diese selber herbeizuführen und damit auch selber kontrollieren zu können, wäre für euthymes Verhalten Anlass genug. Die psychologische Bedeutung für das Wohlergehen einer Person ist damit aber nicht erschöpft. Der zentrale Aspekt des Genießens



ist Selbstfürsorge. Umgangssprachlich bedeutet Selbstfürsorge, dass sich jemand – bildlich gesprochen – selbst an die Hand nimmt, wie das ein wohlmeinender Dritter, z. B. ein Freund oder Verwandter, tun würde. Eine Person sieht sich in der Verantwortung für sich und ihr Wohlergehen. Sie gönnt sich Genuss, damit es ihr gut geht. Formal ausgedrückt: Sie sorgt für eine hinreichende Anzahl von Positiva bzw. Verstärkern.

Selbstfürsorge ist als ein Selbstkontrollmechanismus [13] zu verstehen, der auch den Wechsel von Belastung und Entlastung, Arbeit und Freude, Askesse und Genuss etc. aufeinander bezieht [14]. Ziel der KSdG ist es also nicht nur, dass eine Person einen Sonnenuntergang zu schätzen oder einen guten von einem schlechten Apfel zu unterscheiden und zu genießen lernt. Ziel der KSdG und euthymer Interventionen ist letztendlich Selbstfürsorge.

Eine der zentralen Genussregeln lautet: Genuss muss erlaubt sein. Der Gesichtspunkt, dass ein gutes Leben und Genuss gewollt und akzeptiert sind, definiert den kognitiven Aspekt von Genuss und korrespondiert aus der Sicht der kognitiven Psychologie mit Oberplänen, grundlegenden Wertvorstellungen oder Schemata. Allerdings sind Genussverbote allgegenwärtig; sie können sich z. B. auf Lebenskonzepten gründen, die ein arbeitsames Leben ohne Luxus zum Inhalt haben. Solche Ziele sind z. B. in einer protestantischen Ethik, insbesondere im Calvinismus, niedergelegt. Auch in umgangssprachlichen Sinnsprüchen wird Genuss der Arbeit nachgeordnet: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Diese Regel kann sinnvoll sein. Positive Emotionen wie Stolz oder die Genugtuung, etwas geschafft zu haben, setzen eine Belastung voraus, die es zu bewältigen gilt. Aber: Nach wie viel Arbeit ist Genuss gestattet, und wie lustvoll darf ein Genuss zelebriert werden? Tatsächlich wird eine solche Regel im Alltag eher dazu verwendet, sich oder anderen eine weitere Anstrengung abzuverlangen, als eine genüssliche Pause einzuleiten. Im euthymer Ansatz werden diese Güterabwägungen durch Selbstfürsorge gesteuert. Ist es

kurz- und/oder mittelfristig für eine Person günstig, eine Belastung auf sich zu nehmen oder sich eine genüssliche Zeit einzurichten? Solche Überlegungen werden beim Besuch der KSdG neu gestellt und z. T. für die Gruppenteilnehmer auch neu beantwortet. Für diese Diskussion ist die Gruppe hilfreich. Fast allen Gruppenmitgliedern nämlich ist dieses Problem bekannt und die Lösung für die jeweils anderen meist leicht. Gleichwohl ist es sinnvoll, die Frage nach dem guten Leben überhaupt zu stellen.

## FAZIT

Genuss und Genießen sind Bedingungen für ein gutes Leben. Beim Genießen wird die Aufmerksamkeit bewusst auf sinnlich erfahrbare positive Reize gerichtet. Dadurch entfalten sich gute Gefühle. Diese sind selbst herbeigeführt und können damit auch selber kontrolliert werden. Doch: Genussverbote sind allgegenwärtig und um die Genussfähigkeit vieler Menschen ist es nicht gut bestellt. Stress und Hektik dominieren das Leben und bringen das seelische Wohlbefinden aus der Balance, während genüssliche Pausen oft Mangelware sind. Genießen kann man lernen in der „Kleinen Schule des Genießens“ (KSdG). Ihr Ziel ist letztendlich Selbstfürsorge: Eine Person sieht sich in der Verantwortung für sich und ihr Wohlergehen, sie gönnt sich Genuss, damit es ihr gut geht. Für die KSdG liegen positive Erfahrungen mit z. B. depressiven, schizophrenen und Schmerz-Patienten sowie solchen mit Essstörungen vor. Aber auch für Nicht-Patienten ist ein Besuch der KSdG und damit die Schulung der eigenen Genussfähigkeit sinnvoll nach dem Motto: Erlauben Sie sich zu genießen!

## HINWEISE

Ein Manuskript zur „Kleinen Schule des Genießens“ kann beim Autor per E-Mail angefordert oder unter [www.rainerlutz.com](http://www.rainerlutz.com) heruntergeladen werden.

Video-Anleitungen zum Genießen, Videointerviews mit Dr. Rainer Lutz und weitere Hintergrund-Informationen finden Sie auf [www.genuss-tut-gut.de](http://www.genuss-tut-gut.de)

## KORRESPONDENZANSCHRIFT



**Dr. Rainer Lutz**  
Raingasse 10  
35085 Dreihausen  
lutz.dreihausen@gmx.de

## LITERATURVERZEICHNIS

- [1] Lutz R., Koppenhöfer E. (1983): Kleine Schule des Genießens. In: Lutz R. (Ed.): Genuß und Genießen. Zur Psychologie genußvollen Erlebens und Handelns. Weinheim: Beltz Verlag
- [2] Lutz R. (2015): Euthyme Therapie. In: Margraf J., Schneider S. (Eds.): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. 4. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag
- [3] Broadbent D. E. (1958, 1964): Perception and communication. London: Pergamon
- [4] Kandel E. R., Schwartz J. H., Jessell T. M., Siegelbaum S. A., Hudspeth A. J. (2012): Principles of neural science. New York: McGrawhill
- [5] LeDoux J. E. (2009): Neural architecture of emotion. In: Sander D., Scherer K. R. (Eds.): The Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences. 276-279. Oxford: University Press
- [6] Birbaumer N., Schmidt R.F. (2000): Biologische Psychologie. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag
- [7] Hautzinger M. (2013): Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen. 7. Auflage. Weinheim: Beltz Verlag
- [8] Bernhard P., Kupka U., Lutz R. (2001): Katamnese-Effekte stationärer Verhaltenstherapie. In: Bassler M. (Ed.): Störungsspezifische Ansätze in der stationären Psychotherapie. Gießen: Psychosozial-Verlag
- [9] Lutz R. (2015): Gesundheit und Genuß: Euthyme Grundlagen der Verhaltenstherapie. In: Margraf J., Schneider S. (Eds.): Lehrbuch der Verhaltenstherapie- 4. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag
- [10] Vaitl D. (2012): Veränderte Bewusstseinszustände. Grundlagen – Techniken – Phänomenologie. Stuttgart: Schattauer Verlag
- [11] Bongartz W., Bongartz B. (2000): Hypnosetherapie. Göttingen: Hogrefe Verlag
- [12] Solomon R. L., Corbit J. D. (1978): An Opponent-Process Theory of Motivation. The American Economic Review
- [13] Kanfer F. H. (1987): Selbstregulation und Verhalten. In: Heckhausen H., Gollwitzer P. M., Weinert F. E. (Eds.): Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag
- [14] Lutz R. (2007): Selbstfürsorge und verhaltenstherapeutische Selbsterfahrung. Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin, 28 (2)

**Impressum /** Herausgeber, Redaktion und Rückfragen:  
Lebensmittelchemisches Institut (LCI) des  
Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie e. V.  
Prof. Dr. Reinhard Matissek (V.i.S.d.P.)  
Adamsstraße 52-54, 51063 Köln  
Tel. (0221) 623 061, E-Mail: lci-koeln@lci-koeln.de

oder Rückfragen an:  
:relations Gesellschaft für Kommunikation mbH  
Mörfelder Landstraße 72, 60598 Frankfurt  
Tel. (069) 963 652-11, E-Mail: wpd@relations.de

Gedruckt mit mineralölfreien Farben.

