

Körper, Geist und Genuss



„Die größte Behinderung des Lebens liegt darin, ständig auf seine Gesundheit zu achten.“ Platon

Wir leben in einer Zeit der Leistung und der Steigerung derselben. Ständig gilt es zu wachsen, für bewusste Pausen und Genüsse bleibt keine Zeit. Ganz nebenbei wird uns von der Gesundheitsdiktatur ständig eine neue Studie präsentiert, mit welchen Genüssen, von manchen auch als Gifte bezeichnet, wir uns schneller um die Ecke bringen. Dieses verursacht Krebs, jenes führt zu Herzverfettung und so weiter und so fort. Wenn man allen Artikeln Glauben schenken darf, dann wird es eng für ein genüssliches Leben. Doch etwas zu genießen, bedeutet eine bewusste Pause zu machen. Wenn wir mit unseren Sinnen bewusst genießen, können wir abschalten und unser Hirn bekommt seine verdiente Pause. Für ein paar Minuten wird das Gedankenkarussell auf Stopp gestellt. Dies alles schüttet Botenstoffe in unser Hirn, die glücklich machen. Ein Glücksmoment, welcher uns mit positiver Energie versorgt, uns auf neue Ideen bringt und auch stressige Zeiten besser überstehen lässt. Dabei können zwei Faktoren dem Genuss enorm zuträglich sein – unsere Sinne und die Achtsamkeit.

„Mit allen Sinnen genießen“, ein Satz, den wir in unterschiedlichsten Werbeprospekten schon tausendmal gelesen haben. Ein Satz, der stimmt und doch gerne falsch verstanden wird. Denn achtsam mit allen Sinnen gleichzeitig zu genießen, ist so gut wie unmöglich. Wesentlich einfacher ist es, sich genussvoll einem Sinn zu widmen. Beim Duschen achtsam das warme Wasser auf der Haut spüren, mit voller Aufmerksamkeit einen Schluck kühles Bier zu sich nehmen, mit vollem Genuss ein Stückchen Schokolade auf der Zunge zergehen lassen, bedacht dem Rauschen der Bäume lauschen, gefühlvoll den Wind in den Haaren spüren, unbedacht in den Tag pfeifen, warme Sonnenstrahlen auf der Haut spüren, kühle Morgenluft schnuppern, gemütlich nichts tun und in den Tag hineinträumen, ohne Schuhe spazieren und das nasse Gras spüren oder einfach Vögel beobachten. Wie du siehst, gibt es unzählige Möglichkeiten, eine kleine Pause zu machen und den Moment zu genießen. Der Genuss muss auch nicht viel Geld kosten, teure Wellnesswochenenden sind dazu gar nicht notwendig, wenn sie auch schön sind. Wesentlich einfacher und auch täglich erlebbar sind die einfachen Genüsse des Alltags. Alles, was wir dazu tun müssen, ist deren bewusstes Wahrnehmen. Wenn wir uns konzentriert in einem Moment auf einen Sinn konzentrieren, stehen uns unzählige Möglichkeiten der Genüsse offen. Nimm dir dafür bewusst Zeit, hole dir die Energie aus der Einfachheit der Natur und du wirst belohnt mit einer Portion gute Laune. Gute Laune, die dir hilft, jede Veränderung umzusetzen. Wenn wir die Lüste und Genüsse bewusst in unseren Alltag verankern, verleihen wir dem Leben mehr Würze und bringen mehr Lebensqualität in den Alltag. Genauso, wie wir unseren Freunden nur das Beste wünschen und wir unseren Liebsten Gutes tun, dürfen wir auch uns selbst nicht vergessen. Ganz im Gegenteil, nur wenn wir selbst unser bester Freund sind, können wir auch anderen gute Freunde sein. Gönn dir deshalb täglich eine Portion Genuss. Auch die ganzen ‚verbotenen Früchte‘ zu probieren, ein Glaserl Wein am Abend, einen Zigarillo auf der Terrasse zu rauchen oder sich einen köstlichen Eisbecher im Sommer zu gönnen, gehört zu einem genussvollen Leben. Gönn dir deshalb auch das ganze gute Zeug, doch mache es bewusst – mit voller Aufmerksamkeit.