



Dr. Rainer Lutz

Genuss und Genießen

Selbstfürsorge in Prävention und Therapie

Genießen ist ein Akt der Selbstfürsorge, die den Wechsel von Belastung und Entlastung, Arbeit und Freude im Sinne eines „guten Lebens“ zum Ziel hat. Genuss und Genießen zählen in der Psychologie zum Bereich des euthymen Erlebens und Verhaltens. Das euthyme Konzept ist im Alltag wie auch als therapeutische Intervention anwendbar, von dem Menschen mit unterschiedlichen Diagnosen, etwa Depressionen oder Essstörungen, profitieren.

Genießen ist ein Akt der Selbstfürsorge, die den Wechsel von Belastung und Entlastung, Arbeit und Freude im Sinne eines „guten Lebens“ zum Ziel hat. Genuss und Genießen zählen in der Psychologie zum Bereich des euthymen Erlebens und Verhaltens. Das euthyme Konzept ist im Alltag wie auch als therapeutische Intervention anwendbar, von dem Menschen mit unterschiedlichen Diagnosen, etwa Depressionen oder Essstörungen, profitieren. Euthym bedeutet wörtlich übersetzt: „Was der Seele gut tut“. Euthymes Verhalten kann individuell sehr Unterschiedliches bedeuten, zum Beispiel Gespräche un-

ter Freunden, gutes Essen, Fenster putzen oder Joggen, und ist durch Freude, Lust oder Wohlbefinden geprägt. Euthymes Erleben und Verhalten sind Bedingungen für ein gutes Leben und durch Selbstfürsorge gesteuert. Zentrale Voraussetzung dafür ist, dass ein gutes Leben gewollt ist und dem individuellen Lebensplan entspricht.

Wie Genuss entsteht

Genießen ist die euthyme Verhaltensweise schlechthin. Genießen lenkt die Aufmerksamkeit auf die sinnliche Wahrnehmung eines schönen Objektes oder eines angenehmen Vorgangs. Nahezu zwangsläufig entsteht ein gutes Gefühl. Auch ein schönes Bild oder eine angenehme Erinnerung können auftauchen.

Die euthyme Orientierungsreaktion (EOR) leitet als typisches Verhaltensmuster den Genuss ein. Sie tritt auf, wenn eine Person sich einem euthymen Objekt oder Vorgang zuwendet, sei es, um sich daran zu erfreuen oder um zu genießen:

Die euthyme Orientierungsreaktion

Eine Orientierungsreaktion in Sinne von Pavlov und Sokolov (der sog. „Was-ist-das-Reflex“) ist eine allgemeine Orientierungsreaktion und dient der generellen Orientierung, dem Sich-zurecht-finden, in einer definierten neuen Situation (Birbaumer, Schmidt 2010).

- Die Person hält inne und wechselt die bestehende Verhaltenskontrolle; sie unterbricht den täglichen „Verhaltensstrom“ und steigt aus ihrem Hamsterrad aus. Eventuell erzwingen Erschöpfung oder Routinepausen eine Unterbrechung. Diese kann natürlich auch zum Innehalten und/oder einer EOR genutzt werden. Idealerweise manifestiert sich die EOR als Akt der Selbstfürsorge.
- Die Person wird dann prüfen, welche euthymen Möglichkeiten der Situation ihrem augenblicklichen Bedürfnis entsprechen und wird das auswählen, was ihr in diesem Augenblick gut tut.
- Sie richtet nun ihre sinnliche Wahrnehmung auf das euthyme Objekt und versenkt sich für einen Moment in diesen Prozess (**Abb. 1a**). Zwangsläufig schließt sie dadurch andere und konträre Bewusstseinsinhalte, insbesondere negative Gedanken oder ungute Empfindungen, aus. Idealerweise liegt die Aufmerksamkeit auf dem Input eines einzigen Sinnes, der in diesem Moment dominiert.
- Die euthyme Versenkung tritt ein: Der Genießende folgt dem Auftauchen von Bildern oder Erinnerungen und gibt sich ganz seiner Empfindung hin. In diesem Augenblick „bleibt die Zeit stehen“. Genuss tritt ein: Lächeln, Entspannung (**Abb. 1b**).

Genießen kann man lernen – und lehren

Genießen kann man lernen. Interessierte können sich die oben beschriebene EOR aneignen oder sie gehen in die „Kleine Schule des Genießens“. Dieses Gruppenprogramm für etwa acht Teilnehmer entwickelten Lutz und Koppenhöfer (1983) ursprünglich für depressive Patienten. Der Aufbau ist vergleichsweise einfach: Interventionen erfolgen auf der Ebene

- der Kognitionen,
- der Sinne und Emotionen sowie
- der Handlungen.

Der Anleiter/Therapeut erläutert in der ersten Stunde die sieben Genussregeln als wichtige Elemente des Konzepts:

Sieben Genussregeln

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

Er bringt Materialien zum Riechen mit und bittet die Gruppenteilnehmer, diese mit der Nase zu erkunden. Jeder Teilnehmer sucht sich den Duft aus, der ihm in diesem Augenblick am besten gefällt und erläutert der Gruppe seine Wahl. Die Teilnehmer sollen als Hausaufgabe zur nächsten Stunde etwas mitbringen, das für sie gut riecht.

In der Folgestunde stellen sie ihre Duftproben vor (günstig: natürliche Düfte wie Tannenzweig, Rose; weniger günstig: Rasierwasser, Duschgel) und erzählen kleine Geschichten, wo und wie sie den Duft gefunden haben. Der Anleiter/Therapeut bereitet von einer Stunde auf die nächste einen weiteren Sinnesbereich vor. In der zweiten Stunde ist Tasten an der Reihe, danach Schmecken, Sehen und Hören.

Für das Gruppenprogramm liegen positive Erfahrungen in unterschiedlichsten Einrichtungen vor: zum Beispiel Psychosomatische Fachkliniken, Psychiatrien sowie Kliniken für Abhängigkeitserkrankte und für Patienten mit unterschiedlichen Diagnosen wie Depressionen, Schizophrenie, psychosomatische Erkrankungen oder Essstörungen (Lutz 2015b).



Abbildung 1a: Die sinnliche Wahrnehmung ist auf das Objekt gerichtet.



Abbildung 1b: Die euthyme Wahrnehmung tritt ein.



Foto: © drubig-photo/Fotolia.com

Aussteigen aus dem alltäglichen „Hamster-rad“ ist ein wichtiger Akt der Selbstfürsorge.

Wie Patienten genießen lernen

Sechs Termine sind günstig für die Durchführung in einer Klinik. Steht mehr Zeit zur Verfügung, können die Regeln und einzelne Sinne ausführlicher thematisiert und weitere Übungen zum Genießen durchgeführt werden (z. B. Spaziergänge, Bewegungsübungen). Dem Abschluss gebührt eine eigene Stunde; die Teilnehmer tragen ihre Erfahrungen zusammen, reflektieren Veränderungen und entwerfen kleinere Genusspläne für den Alltag. Steht weniger Zeit zur Verfügung, sollte der Anleiter/Therapeut die Übungen weglassen, mit der er selbst am wenigsten gut umgehen kann. Riechen sollte aber in jedem Fall dabei sein, weil Riechen ganz unmittelbar schöne und genussvolle Erinnerungen und Emotionen weckt und die Teilnehmer in der Regel zur Mitarbeit motiviert.

Genießen in der Gruppe – oder allein

Der Besuch einer Genussschulung ist auch für gesunde Menschen sinnvoll. In einer Genussgruppe verwischen die Grenzen zwischen Gesunden und Kranken: Patienten verhalten sich als seien sie gesund; Gesunde haben teilweise große Schwierigkeiten, Genuss für sich anzunehmen. Für Gesunde wie für Kranke gilt, dass jeweils in einer eigenen 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 für sich alleine Genussmomente herbeiführen. Es gilt, Gelegenheiten zu schaffen, in denen eine EOR möglich ist. Empfehlungen für eine gelungene Work-Life-Balance sind zurzeit in vie-

len Journalen zu finden. Sie reichen von kulturellen und kulinarischen Ausflügen aller Art bis hin zu Reisen an die unterschiedlichsten Orte. Solche Unternehmungen sind jedoch kein Garant für Genuss. Wesentlich ist, in einer konkreten Situation innezuhalten, die Sinne bewusst auf ein Positivum zu richten und sich diesen Genuss zu erlauben. Fahrradfahren oder auf dem Deck eines Schiffes zu sitzen, ist unter euthymen Gesichtspunkten 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 erhöhen; Genuss kann dabei aber nur dann entstehen, wenn der Betrachter innehält und zum Beispiel die Ästhetik eines Bauwerkes in sich aufnimmt.

Das euthyme Konzept

Das euthyme Konzept ist allgemeinspsychologisch begründet. Genuss, 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 wohltuende Folgen:

- positive Emotionen können sich entfalten
- störende Gedanken oder negative Gefühle entwickeln sich wegen der beschränkten Informationsverarbeitungskapazität des Gehirns nicht (*Broadbent 1958; Birbaumer, Schmidt 2010*)

Eine bessere Stimmung wiederum erleichtert die Aufmerksamkeitsfokussierung. Die Fähigkeit, Aufmerksamkeit auf ein Positivum zu richten und dort zu verweilen, ist eine basale Kompetenz seelisch gesunder Menschen. Belastete Menschen fokussieren dagegen häufig unerfreuliche Anlässe und verharren dort. Zugleich haben viele Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit auf positive Gegebenheiten zu richten und eine EOR zuzulassen. Genussschulungen fördern die Fähigkeit, die Sinne auf ein schönes Objekt oder einen angenehmen Vorgang zu richten. Die Teilnehmenden erleben das als Stärkung ihrer Kompetenz, ihr Befinden selbst 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 Handlungssteuerung durch bewusste und nichtbewusste Wahrnehmung und Informationsverarbeitung (*Kandel 2012; LeDoux 2009*). Bisher galt das Primat der Kognitionen, die das menschliche Handeln und Fühlen kontrollieren sollten. Aber: Das gesamte limbische System arbeitet sehr viel schneller als die bewussten kognitiven Prozesse, es reguliert Handlungen und Emotionen spontan. Nur ein Bruchteil dieser Vorgänge wird uns bewusst. Es sind in erster Linie die Sinne, die diese Art der Informationsverarbeitung starten:

Blitzschnell können sie Emotionen oder Erinnerungsbilder wecken, die wir erst im Nachhinein kognitiv bewerten. Diese basale Informationsverarbeitung ist ein biologisches Erbe, nicht erlernt (Birbaumer, Schmidt 2010). Genussschulungen kultivieren die sinnliche Wahrnehmung. Die einzelnen Sinne werden zunächst einzeln stimuliert. Das ermöglicht die differenzierte Wahrnehmung der unterschiedlichen Nuancen eines Objektes, etwa die Duftnoten einer Rose oder die Farbschattierungen bei einem Sonnenuntergang. Für die EOR ist entscheidend, dass die Beschränkung auf nur einen Sinneskanal den Zugang zu den korrespondierenden Bildern und Emotionen erleichtert. Die gleichzeitige Stimulierung mehrerer Sinne erschwert diesen Zugang. Dieses Phänomen ist bei den Sinnesübungen in der Kleinen Schule des Genießens gut zu beobachten und lässt sich mit der langsameren bewussten Verarbeitung sinnlicher Reize erklären.

• Verstärker

Die klassische Verstärker-Verlust-Theorie von Lewinson (Hautzinger 2013) basiert auf dem Befund, dass eine Person für ihre seelische Gesundheit eine bestimmte Anzahl positiver Verstärker benötigt. Fallen diese zum Teil oder vollständig weg, droht Depression. In diesem Therapieansatz werden depressive Patienten also angehalten, ihre Verstärkerbilanz zu verbessern. Aus klinischen Studien folgern Bernhard et al. (2001), dass es nicht so sehr auf die Menge der Verstärker ankommt als vielmehr auf die daraus entstehenden positiven Emotionen: Es ist für Patienten mittelfristig günstiger, nur wenige neue euthyme Verhaltensweisen aufzubauen. Die sie begleitenden positiven Emotionen sollten die Patienten als angenehm und erwünscht erleben. Dasselbe gilt für seelisch gesunde Personen, die ihr euthymes Verhaltensrepertoire erweitern wollen. Denn:

• Weniger ist mehr

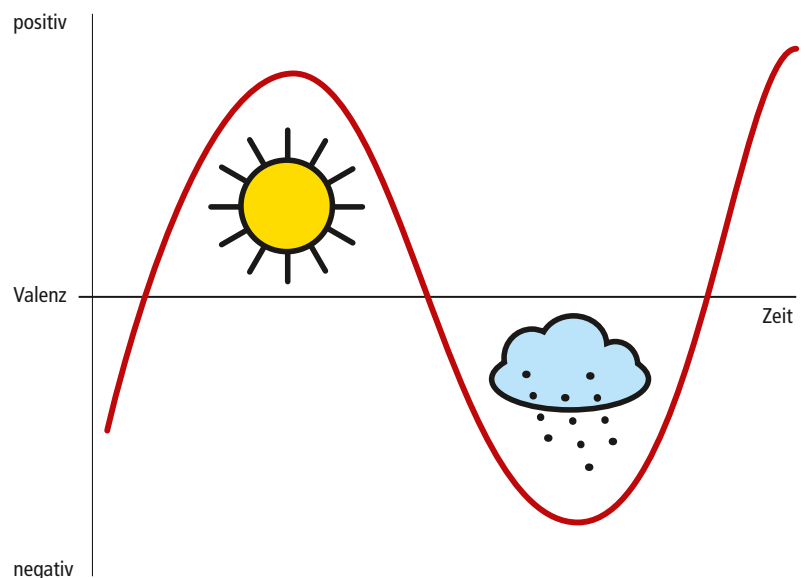
Für den Umgang mit Positiven gilt generell: Qualität kommt vor Quantität. Aus dem großen Angebot an Konsumgütern sollten wenige herausgegriffen werden. Sinnlicher Genuss entsteht, wenn eine EOR in Gang kommt.

• Genießen trotz Stress

Üblicherweise halten wir Begriffspaare wie „gut-schlecht“ oder „krank-gesund“ für polare Gegensätze. Tatsächlich aber sind Gesundheit und Krankheit ebenso wie euthymes und problematisches Verhalten unabhängig voneinander (empirische Begründung bei Lutz 2015a): Trotz schwerer Krankheit und trotz Stress und Belastung sind Genussmomente erlebbar; eine Anhäufung von Problemen ist kein Hinderungsgrund für das Genießen – ganz im Gegenteil.

• Entspannung

Gut untersucht ist, dass Lernprozesse in entspanntem Zustand besser verlaufen als unter Stress (Vaitl 2012) und dass eine entspannte Lebensführung Energien frei-



setzt und das Immunsystem stärkt (z. B. Bongartz, Bongartz 2000). Ein entspanntes und an Genuss orientiertes Leben ist sowohl der körperlichen als auch der seelischen Gesundheit zuträglich. Umgekehrt gilt: Stress kann krank machen. So warnen zum Beispiel die Deutsche Herzstiftung und die Deutsche Gefäßliga vor zu viel Stress und empfehlen ein gemächlicheres Lebenstempo.

Abbildung 2: Der Wechsel von Befindlichkeiten ist völlig normal – bedeutsam ist die individuelle Bewertung (Lutz).

• Wechsel als Prinzip – *variatio delectat*

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

Schon das Opponent-Process-Modell (Solomon, Corbit 1978) sagt den Wechsel von qualitativ gegensätzlichen Befindlichkeiten voraus: Die Ausprägung eines bestimmten Befindens ist spontan von einer Gegensteuerung begleitet, die zum Wechsel der Befindlichkeit führt. Es ist also zu erwarten und völlig „normal“, dass Zeiten des Wohlbefindens von Zeiten negativer Befindlichkeit gefolgt sind und weniger glücklichen Tagen wieder gute Tage folgen werden (Abb. 2).

• Bewertung des Wechsels

Die Menschen bewerten dieses Auf und Ab unterschiedlich. Manche hegen die Hoffnung, nie mehr gekränkt oder in irgendeiner Form verunsichert oder beunruhigt zu sein. Sie versuchen, alle Formen von Belastungen und unangenehmen Emotionen zu meiden. Diese Illusion eines steten Wohlfühls muss scheitern. Günstig ist es, den Wechsel als gegeben zu akzeptieren und das Augenmerk auf die guten Zeiten zu legen. Ungünstig ist dagegen, eine gute Phase als sicheren Hinweis darauf zu nehmen, dass eine schlechte folgen wird. Das wird unweigerlich geschehen und führt zur Validierung dieser

Übung: Genuss braucht Zeit

Eine zentrale Genussregel lautet: „Genuss braucht Zeit“. Wie wichtig Zeit für das Genießen ist, zeigt sich beim Verzehr von Schokolade. Viele der Aromen werden nicht durch Schmecken im Mundraum, vornehmlich mit der Zunge, identifiziert, sondern von den Riechzellen der Nase. (Jeder kennt diesen Effekt, vor allem wenn er unterbunden ist, etwa bei einer Erkältung. Dann schmeckt selbst eine würzige Pizza nach Pappe.) Schmilzt Schokolade im Mund, beginnt eine physikalisch-chemische Reaktion. Jetzt erst wird eine Vielzahl von Stimulanzen freigesetzt und für die Geschmacksknospen und Riechzellen zugänglich. Schokolade kann nach Kakao, Milch, Kondensmilch, erhitzter Milch, Sahne, Vanille, Karamell, Honig oder Kaffee riechen, dazu würzig bis pfeffrig, bitter, blumig, malzig, fruchtig oder natürlich süß. Nuancen dieser Art sind zu einem Komplexeindruck vereint. Sie lassen sich nur identifizieren, wenn Riechen das Schmecken ergänzt. Das benötigt Zeit: Die Schokolade muss sich erwärmen, Geruchsmoleküle müssen vom Mundraum in die Nase aufsteigen, der Genießer muss sich auf die Wahrnehmung einstellen, sich konzentrieren und die Aufmerksamkeit von störenden Eindrücken abziehen.

Foto: © iStock.com/Mikromilks



Denkfigur. Günstiger für das Befinden ist es, ein Tief zu akzeptieren, zu versuchen, es zu bewältigen und darauf zu vertrauen, dass wieder bessere Zeiten kommen werden. Auch dieser Wechsel wird eintreten und dadurch validiert. Mitunter ist es schwierig genug, eine glückliche Zeit auszukosten und zum Beispiel eine Tasse Kaffee nachmittags in der Sonne zu genießen, wenn die Hausarbeit noch nicht erledigt ist. Sich Problemen zu stellen, ist mitunter schwierig, jedoch meist unumgänglich. Wurde eine Schwierigkeit gemeistert, stellen sich in der Regel positive Emotionen ein (z. B. Stolz).

Es ist ein sicheres Merkmal seelischer Gesundheit, mit diesen konträren Zuständen angemessen umgehen zu können. Wichtig ist die Wahl der Perspektive: Auf negative Zeiten werden positive folgen.

Genuss braucht 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, Herr über die eigene Zeit zu sein. Insofern ist eine EOR ein probates Mittel im Umgang mit Stress. Die für eine EOR aufgewendete Zeitspanne entspricht meist der einer Zwangspause. Psychologisch relevant ist, dass ein bestimmtes Verhalten als Akt der Selbstfürsorge gilt und in einer konkreten Situation genüssliche Momente hervortreten.

Die EOR schafft Zeit und ist daher als kluger Selbstregulationsmechanismus zur Genussoptimierung zu verstehen. Dieser stoppt einen lustorientierten Impuls, sich die Schokolade zügig – und mit wenig Genuss – einzuverleiben.

Der Anleiter/Therapeut wird die Teilnehmer einer Genussgruppe dazu anhalten, bei allen Sinnesübungen inzuhalten und den Eindrücken nachzuspüren. Menschen reagieren unterschiedlich auf den Genuss von Lebensmitteln: Manche Teilnehmer zelebrieren den Umgang mit gustatorischen Proben spontan, andere müssen wiederholt angeleitet werden. Diese Teilnehmer sind in der Regel überrascht, manchmal sogar bestürzt über die

Fülle sensorischer Eindrücke, die sie in dieser Intensität bisher nicht oder kaum kannten. Vielfach nehmen sie sich im Alltag zum Schmecken etwa von Schokolade keine Zeit und verzehren kompensatorisch eine ganze Tafel. Diese Art des Konsums spricht die Rezeptoren kaum an, ein Genusserebnis ist wenig wahrscheinlich. Dasselbe gilt für den Verzehr von (frischem) Brot mit Butter, wenn man es zur schnellen Sättigung verschlingt, anstatt es zu genießen.

Gruppenteilnehmer ändern häufig spontan ihre Essrituale: Sie stehen zum Beispiel früher auf, um in Ruhe ihr Frühstück zu zelebrieren. Sie berichten häufig, dass sie zunächst einen Tisch freiräumen müssen, um ihn eindecken zu können und erkennen schon die Vorbereitung als „autonome Verfügung“ über ihre Zeit und die Situation. Sie richten es sich so ein, wie es ihnen gefällt und lösen sich damit schon aus der Zwangsläufigkeit, frühstücken zu *müssen* und das möglichst schnell hinter sich zu bringen. In der Regel ändern sie ihr Frühstück nicht grundlegend; mitunter suchen sie es bewusster und qualitätsorientierter aus. In jedem Fall aber ändern sie ihr Essverhalten: Sie essen langsamer und genüsslicher.

Genussobjekt versus Genussverhalten

Beim Genießen müssen zwei Einflussfaktoren gedanklich wie praktisch klar getrennt werden:

- der Einfluss der Substanzeigenschaft des Objekts,
- das Verhalten des Genießers.

Der Effekt einer Substanz ist in der Regel wohl bekannt und gibt Konsumenten eine klare Orientierung: Alkohol etwa enthemmt, Aspirin nimmt Kopfschmerzen, Kaffee muntert auf. Die Werbung idealisiert mitunter die Substanzeigenschaften eines Konsumobjekts als Genussquelle. Ein bestimmtes Produkt zu essen oder zu trinken verspricht Genuss, Lebensfreude, Erotik oder gar Gesundheit. Dazu bestimmen Lernprozesse und „Prägungen“, wie wir ein Objekt bewerten und erleben: Der Verzehr von Fleisch, Fisch oder Gemüse kann je nach Herkunftsfamilie erwünscht oder verpönt sein.

Die Substanzeigenschaften eines Objektes als Genussquelle werden normalerweise überschätzt – wenn auch reifes Obst besser als unreifes schmeckt. Genuss aber

vornehmlich aus den Merkmalen des Objektes abzuleiten, ist aus psychologischer Sicht zu kurz gegriffen. Während der Genussübung zum Schmecken sind Teilnehmer immer wieder verblüfft, wie interessant ein unscheinbares Lebensmittel wie junger Gouda schmecken kann – wenn man sich zum Schmecken Zeit nimmt. Die physikalisch-chemischen Substanzen sichern deren Wirkung als Quelle von Genuss oder Wohlbefinden nicht, sie sind notwendige, aber nicht hinreichende Voraussetzungen. Zum Genießen gehört ein angemessenes Genussverhalten dazu, nämlich die EOR und deren zugrundeliegenden Bedingungen.

Selbstfürsorge und das gute Leben

Mit dem Genießen sind positive Emotionen verbunden. Diese selbst herbeiführen und damit die eigene Stimmung beeinflussen zu können, wäre schon für euthymes Verhalten Anlass genug. Die psychologische Bedeutung für das Wohlergehen einer Person ist damit aber nicht erschöpft. Der zentrale Aspekt des Genießens ist die Selbstfürsorge. Umgangssprachlich bedeutet Selbstfürsorge, dass sich jemand – bildlich gesprochen – selbst an die Hand nimmt, wie das ein wohlmeinender Dritter, etwa ein Freund oder Verwandter, tun würde. Die Person sieht sich in der Verantwortung für sich selbst und ihr Wohlergehen. Sie gönnt sich Genuss, damit es ihr gut geht. Formal ausgedrückt sorgt sie für eine hinreichende Anzahl von Positiven und Verstärkern. Selbstfürsorge ist als Selbstkontrollmechanismus (*Kanfer 1987*) zu verstehen, der den Wechsel von Belastung und Entlastung, Arbeit und Freude, Verzicht und Genuss im Sinne eines „guten Lebens“ zum Ziel hat (*Lutz 2007*). Aufgabe einer Genussschulung ist also nicht in erster Linie, dass eine Person einen Sonnenuntergang zu schätzen oder einen guten von einem schlechten Apfel zu unterscheiden und zu genießen lernt. Ziel euthymer Interventionen ist letztendlich Selbstfürsorge.

Eine der zentralen Genussregeln lautet: Genuss muss erlaubt (und gewollt und akzeptiert) sein. Dieser Aspekt definiert den kognitiven Teil von Genuss und korrespondiert aus Sicht der kognitiven Psychologie mit dem Lebensplan sowie grundlegenden Wertvorstellungen. Gleichzeitig – und das ist das Schwierige – sind Genussverbote allgegenwärtig; sie können zum Beispiel auf einem Lebenskonzept gründen, das ein arbeitsames Leben ohne Luxus zum Inhalt hat. Solche Ziele sind in der protestantischen Ethik, insbesondere im Calvinismus niedergelegt. Sie sind zwar nicht mit Genuss vereinbar, können aber dennoch zu einem sinnerfüllten und guten Leben führen. Auch umgangssprachliche Sinnsprüche ordnen Genuss der Arbeit nach: „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? Wie lustvoll darf der Genuss zelebriert werden? Tatsächlich dient die genannte Regel im Alltag häufig dazu, sich oder anderen eine weitere Anstrengung abzuverlangen und keine genüssliche Pause einzuleiten.

Im euthymer Ansatz steuert Selbstfürsorge diese Güterabwägungen. Ist es kurz- und/oder mittelfristig für die Person günstig, eine Belastung auf sich zu nehmen? Oder ist es wichtiger, eine genüssliche Zeit einzurichten? Diese und ähnliche Fragen stellen sich die Teilnehmer von Genussschulungen neu und beantworten sie teilweise auch neu. Gerade für diese Diskussion ist die Gruppe hilfreich. Fast allen Gruppenmitgliedern ist dieses Problem nämlich bekannt und die Lösung fällt – für die anderen! – leicht. Auf jeden Fall ist es sinnvoll, die Frage nach dem guten Leben überhaupt zu stellen!

Fazit

Genießen als Akt der Selbstfürsorge bietet zahlreiche Implikationen für Prävention und Therapie verschiedenster Diagnosen wie etwa Depressionen, Schizophrenie, psychosomatische Erkrankungen, Abhängigkeitserkrankungen, Burn-out, Adipositas oder Essstörungen. Genussschulungen können daher auch in der ernährungstherapeutischen Beratung hilfreich und sinnvoll sein.

Literatur

Bernhard P, Kupka U, Lutz R: Katamnese-Effekte stationärer Verhaltenstherapie. In Bassler M (ed.): Störungsspezifische Ansätze in der stationären Psychotherapie. Psychosozial-Verlag, Gießen (2001)

Broadbent DE: Perception and communication. Pergamon, London (1958, 1964)

Birbaumer N, Schmidt RF: Biologische Psychologie. Springer, Berlin, Heidelberg (2000)

Bongartz W, Bongartz B: Hypnosetherapie. Hogrefe, Göttingen (2000)

Hautzinger M: Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen. 7. Aufl., Beltz, Weinheim (2013)

Die vollständige Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei.

Weitere Informationen: www.genuss-tut-gut.de

Das Manuskript zur „Kleinen Schule des Genießens“ ist beim Autor erhältlich.

Das Weiterbildungszentrum der LWL Klinik in Warstein bietet regelmäßig Kurse zur Kleinen Schule des Genießens an. Weitere Informationen: monika.stich@lwl.org

Der Autor

Dr. rer. nat. Rainer Lutz ist klinischer Psychologe und als Dozent, Therapeut und Supervisor tätig. Er entwickelte das Gruppentherapieprogramm „Die kleine Schule des Genießens“ sowie die gemeinpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Grundlagen der euthymer Therapie.

Dr. Rainer Lutz
lutz.dreihausen@gmx.de

