

Genussfähigkeit im Alltagsstress

Jeder hat als Kind oder Jugendlicher die ausdrückliche Vorstellung gehabt, er wolle das Leben genießen.

Dieses positive und hoffnungsvolle subjektive Weltbild tritt im Laufe der weiteren Entwicklung und Selbstbehauptung als Erwachsener, im Kampf um Überleben und Verwirklichung bei vielen Menschen mehr oder weniger in den Hintergrund.

Wenn wir uns in unseren gesellschaftlichen Kreisen umhören, treffen wir auf immer mehr Leute, die „voll im Stress sind“. Es ist fast zu einem „way of life“ oder zumindest zu einem notwendigen Übel geworden.

Vielleicht ist es hilfreich, wenn wir die zentralen Begriffe dieses Vortrags, nämlich Stress und Genuss, mal näher unter die Lupe nehmen.

Stress:

Definition in der Brockhaus- Enzyklopädie:

Überbelastung körperlicher oder seelischer Art, ruft Alarmreaktionen im menschlichen Körper hervor.

Was ist Stress?

Ohne Stress kann der Mensch nicht leben. Denn für viele Situationen braucht er eine erhöhte Leistungsbereitschaft. Bei Stress werden bestimmte Hormone im Körper ausgeschüttet. Sie stoßen verschiedenste körperliche Reaktionen an: Das Herz schlägt schneller, Gehirn und Lunge werden besser versorgt, die Sinne sind geschärft. An und für sich ist das nichts Schlechtes. Das Problem entsteht erst, wenn dieser Zustand anhält.

Woher kommt der Begriff Stress?

Dr. Schmid-Neuhaus: Den Begriff Stress hat der österreichisch-kanadische Forscher Hans Selye geprägt, um die Reaktion von biologischen Systemen - also Tieren und Menschen - auf Belastung zu beschreiben. Seither hat dieser Ausdruck eine ungeheure Karriere gemacht. Stress ist ein Symbol für Belastung ganz allgemein geworden. Ursprünglich sollte der Begriff nur beschreiben, was im Körper passiert, wenn er belastet wird. "Stress" war also zunächst ein neutraler Ausdruck. Das negative Image, das der Begriff Stress heute hat, hatte Selye ursprünglich Distress genannt. Während er positiven Stress - denn Belastung ist ja nicht nur negativ - als Eustress bezeichnete.

Von der Evolution her betrachtet ist Stress eigentlich die Summe aller Reize, die den Organismus eines Lebewesens oder das Individuum dazu bringt, sich einer sich ständig verändernden Welt neu anzupassen, egal ob diese Veränderungen subjektiv als positiv oder negativ erlebt werden. Des einen Freud ist manchmal eben des anderen Leid. Wenn man die Dinge in der Einfachheit der evolutiven Dinge betrachtet, ist Stress im Erlebnis eine mehr oder weniger intensive existentielle Bedrohung, auf die der Überlebensinstinkt zwei einfache Antworten weiß: Kampf oder Flucht.

Jeder dieser beiden Bewältigungsprozesse dauert in der Natur nur sehr kurz an. Es ist eine klare Bedrohung, die von einem klaren Gegner kommt und nicht lange hinausgezögert wird.

Das können hunderte von Tierfilmen belegen, das kann bestimmt auch die Anthropologie des frühen Menschen bestätigen.

Der von uns erlebte Stress ist da eher eine chronische Zivilisationskrankheit, die durch Duldung und Nichtlösung ihrer Auslöser und Einflüsse, zur langsamen Selbstschädigung bis hin zur Selbstzerstörung, spätestens durch Bluthochdruck, Magengeschwür oder Herzinfarkt, führt.

Neue psychosomatische Forschungen haben ergeben, dass ein Herzinfarkt vom Betroffenen unterbewusst als unvermeidlichen Suizidversuch des Herzens erlebt wird. Über die zahlreichen Vorankündigungen dieses „Versuchs“ und die Möglichkeiten dessen Verhinderung wussten die meisten Patienten Bescheid.

Da drängt sich mir der Ausdruck „ich steh` ständig unter Strom“ auf .

Meine Einschätzung: Selbst verursacht, oder zumindest selbst zugelassen!

Was passiert bei Stress im Körper?

Dr. Schmid-Neuhaus: Stress ist der Versuch des Körpers, sich auf die verschiedensten Arten von Belastung einzustellen: auf Kälte, Hitze, soziale Spannungen, das ganze Spektrum von möglichen Belastungen, die Körper und Seele treffen können. Wissenschaftlich nachweisbar ist, dass so genannte Stresshormone ausgeschüttet werden, die den Menschen in die Lage versetzen, eine körperliche Antwort auf die Belastung zu finden.

Wie wird man mit Stress fertig?

Am besten so schnell wie möglich. Den individuellen Umgang mit seinen individuellen Stressfaktoren nennen die Fachleute heutzutage COPING; übernommen aus dem englischen to cope, und bedeutet soviel wie: erfolgreich managen. Das Verb to manage wird sinngemäß wie folgt erklärt: etwas unter Kontrolle und Organisation zum Erfolg führen.

Zusammengefasst kann man sagen, dass zur erfolgreichen Stressbewältigung also Kontrolle und Organisation, und der inneren Haltung der bestimmenden Leitungsperson notwendig sind, um in kürzester Zeit einen subjektiv erlebten Missstand erfolgreich zu einem akzeptablen Zustand umzuwandeln. Jeder ist letztendlich sein eigener Herr, oder etwa nicht jeder?

Somit könnte man allen Menschen, die sich täglich einem Stress ausgeliefert fühlen, oder sich mit ihm arrangieren, eine falsche Einstellung oder ein Fehlverhalten aufzeigen.

Denn jeder ist seines Glückes Schmied, oder etwa doch nicht jeder?

Aus der reinen Neuro-Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers sind das Erleben von Genuss und Stress zur gleichen Zeit nicht möglich.

Das liegt am autonomen, so genannten vegetativen Nervensystem.

Dies besteht grob gesagt aus zwei Komponenten:
Dem Sympatikus, welcher für Aktivierung und Alarmbereitschaft steht,
und dem Parasympatikus, welcher für Verdauung und Entspannung steht.
Stress regt den Sympatikus an, Genuss den Parasympatikus.

Das vegetative Nervensystem ist durch Logik und direkten Willen nicht beeinflussbar.
Plastischer ausgedrückt nützt es mir nichts, wenn ich mir auch noch so einbläuen will, ich
müsse jetzt cool bleiben, es sei denn ich habe eine klare Vorstellung der Lösung meines
Konflikts oder Problems vor Augen.
Da diese beiden antagonistisch funktionieren, bin ich entweder gestresst oder genussfähig.

Kommen wir nun zum angenehmeren Teil : Dem Genuss!

Genuss wird laut Enzyklopädie Wikipedia wie folgt definiert:

Genuss

Der Ausdruck **Genuss** bezeichnet die [Freude](#) an Empfindungen und das gute [Gefühl](#), das sich dabei einstellt:

- bei Tisch sehr Wohlschmeckendes zu essen oder zu trinken
- bei musischen und intellektuellen Erlebnissen wie
 - dem Lesen eines guten Buches
 - dem Musikhören oder selbst Musizieren
 - künstlerischer oder kreativer Betätigung
 - dem erfolgreichen Lernen und Lehren
 - persönlichem, beruflichem oder sportlichem Erfolg
- in der Begegnung mit Anderen, etwa durch
 - soziales Wirken
 - das Pflegen von Freundschaften
 - Liebeserlebnisse

Voraussetzungen

Grundvoraussetzung für den Genuss ist die Fähigkeit und Bereitschaft zu bewusstem *Erleben mit allen Sinnen*.

Genuss ist möglich, wenn man sich Zeit nimmt. Der heute übliche immense [Zeitdruck](#) schafft Wohlstand, macht es aber schwierig, ihn zu genießen.

Wortumfeld

Gegenbegriff zum „Genuss“ ist u.a. der [Ekel](#). Was keinen Genuss bereitet, ohne abzustoßen, gilt z.B. als *fade* oder *neutral*. Als **ungenießbar** wird - weiter gehend - etwas bezeichnet, das dem Genuss so stark widerspricht, dass man sich ihm gar nicht aussetzt.

Könnte man jetzt anfangen zu spekulieren, ob wir bei Stress eine andere unbestimmte und nicht zielgerichtete Form von Ekel erleben? Dann wäre es bestimmt ein nettes Gedankenexperiment, wenn wir einmal mitten im Stress kurz innehalten könnten, und uns fragen, wovor oder vor wem wir uns momentan ekeln.

Die Freude ist eine spontane, innere, emotionale Reaktion auf eine angenehme Situation, eine Person oder eine Erinnerung. Sie kann sehr verschiedene Formen und Stärken annehmen – und umschreibt eine ganze Gruppe von **angenehmen Gefühlen**:

Synonyme von Gefühl:

Emotion -- motio - Bewegung / Regung

Gemüt - - mood

Befinden - - wo befinde ich mich? Orientierungsfrage ?

Stimmung -- innere Einstellung, wie bei einem gestimmten Musikinstr.?

- **Definition von Gemüt:** Allgemeiner Begriff, der sehr ungenau und unscharf das gefühlsmäßige Erleben eines Menschen beschreibt. Das G. wird auch häufig dem Verstand gegenübergestellt.
- In der nicht so dialektischen Gnostik ist es aber auch ein Zustand, in dem Verstand und Gefühl im Einklang miteinander harmonieren

Im weitesten Sinne versteht man unter Gemüt die Gesamtheit der Gefühle, Grundstimmungen, Antriebserlebnisse und Strebungen des Menschen. Im engeren Sinne meint Gemüt die Gesamtheit der teilnehmenden Gefühle (z.B. Güte, Anhänglichkeit, Mitgefühl usw.) zur Umwelt, Mitwelt und eigenen Person.

In der Gebärdensprache unserer taubstummen Mitmenschen ist das Zeichen für Gemüt:

Na, wer errät es?

„Hand aufs Herz!“ Genau!

Rein biochemisch ist Freude oder „Glück“ der empfundene Effekt eines psychoaktiven Cocktails aus körpereigenen Botenstoffen wie zum Beispiel Endorphinen.

Wenn man nun davon ausgeht, dass wir uns, um Genuss möglich zu machen, selbst den Rücken freihalten müssen, kommen wir zu der Schlussfolgerung, dass Genussfähigkeit auch etwas mit gutem Management zu tun haben muss. Wir müssen uns von jeglichem Stress befreien und zeitlich, räumlich und einstellungstechnisch Platz für Genuss anberaumen oder schaffen.

Wie viel Genuss jeder pro Tag braucht, und wie viel jeder subjektiv meint verdient zu haben, bleibt jedem selbst überlassen.

Ich erinnere hier an die Kosmetik- Werbung, in der es heißt: „Weil sie es sich wert sind....“

Tatsächlich hat die innere Genuss – Bereitschaft sehr viel mit dem subjektiven Selbstwertgefühl zu tun.

Dieses wird bei jedem von uns schon in Kindheit angelegt, und von uns im Erwachsenenalter gepflegt, oder auch nicht.

Dem Selbstwertgefühl liegt ein System von sich selbst verstärkenden Eindrücken zugrunde, welches dynamisch ist, und sich praktisch jederzeit positiv oder ,im Gegenteil, negativ verstärken kann. Das Arbeitsfeld des Selbstwertgefühls ist zumeist der Bereich unserer zwischenmenschlichen Beziehungen.

Einfacher, anhand eines Beispiels, ausgedrückt:

Wenn ich ein gesundes Selbstwertgefühl habe, dann stelle ich mein Licht nicht unter den Scheffel, und ich überschätze mich auch nicht prahlerisch und arrogant. Mein gutes Selbstwertgefühl für mich projiziere ich auch auf die Menschen um mich herum, und zeige ihnen somit meine Wertschätzung für sie.

Aus der Bauernweisheit: „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch heraus“, ergibt sich die Tatsache, dass meine Wertschätzung von den anderen aufgenommen und, sofern sie auch ein gutes Selbstwertgefühl haben, wieder zurückprojiziert werden kann. Wenn man andere Menschen wertschätzt und den Kontakt pflegt, bereichert und bestärkt man sie, und bereichert sich damit indirekt selbst. Ein Ökonom würde sagen, dass das ein gutes und profitables Geschäft ist. Die Dividende wäre hier die Genussfähigkeit und ein gutes Gefühl.

All dies kann man natürlich auch ins negative treiben, was ich jetzt aus Zeitgründen und der Klarheit des Phänomens nicht weiter vertiefen möchte.

Viele Menschen mit depressiven Verstimmungen benötigen professionelle Hilfe, um aufs Neue zu erlernen und zu trainieren, Genuss überhaupt zuzulassen, zu erleben und zu verarbeiten.

Das tückische an der ganzen Sache ist zumeist, dass die „dickköpfige“ Psyche es verlangt, dass die oder der Betreffende, oder Betroffene, die Innere Gewissheit oder den starken Glauben hat, sich den ganzen „Genusszirkus“ verdient zu haben. Man kann also verlernen zu feiern. Und man kann es wieder lernen.

Man sollte sich aber auch nicht dem Irrglauben hingeben, dass jeglicher Konsum von so genannten Genussmitteln auch zwangsläufig zu Genuss führt.

Wer das nicht verstanden hat, braucht mit der Zeit immer größere Quantitäten oder immer teurere Qualitäten von Genussmitteln, um der vermeintlichen Befriedigung auch nur ein kleines Bisschen näher zu kommen, vielleicht ohne sie jemals wirklich zu erreichen.

Das führt dann meistens zu einem bestimmten paradoxen Gefühl, welches einem nur ein überbeanspruchter Körper bei gleichzeitiger Gefühlsleere geben kann.

Luxus kann etwas sein, dass man nicht braucht, aber gerne hätte.

Rumpelstilzchen-Luxus ist der Luxus, den man nicht zeigt (weil man sich nach außen hin nicht abheben möchte).

Das kann so weit führen dass man zwar den Konsum ankurbelt, aber sich selbst einsam, unattraktiv und krank gemacht hat.

Im christlichen Glauben ist die **Völlerei** (auch Fresssucht, Gefräßigkeit, Maßlosigkeit und Unmäßigkeit) gemeinhin bekannt als die 6. der sieben Todsünden. Die Völlerei (lat. gula) ist die Charaktereigenschaft, das Laster, eines Menschen, die ihn zu einem ausschweifenden und maßlosen Leben führt und ihn somit undankbar gegenüber dem Schöpfer und der Gabe des Lebens werden lässt. Die Strafe für diese Todsünde ist in der katholischen Mythologie die Verbannung in die Hölle und die Erleidung ewiger Schmerzen. Deshalb führen Nonnen, Mönche und sehr gläubige Christen ein bescheidenes Leben. Der Dämon Beelzebub verkörpert die Völlerei. Dem steht der Fastengedanke entgegen.

Wer das oben beschriebene Prinzip verinnerlicht hat und täglich lebt, hat die sprichwörtliche Fähigkeit, mit wenig zufrieden zu sein.

Deshalb leidet die reine Konsumgesellschaft auch (mehr oder minder bewusst) an dem eigenen System, durch das die Vereinsamung und Egozentrierung des Substrats, also des potentiellen Konsumenten, einen hörigen und verzweifelten Konsumenten ohne Endbefriedigung, schafft.

Die Notwendigkeit des Wirtschaftswachstums bedeutet in der Dynamik für viele ein Einsamkeits- und Konkurrenzdenken, welches fürs Individuum ein nicht lösbares Stressdenken hervorruft, ohne die Aussicht auf einen Kampf oder Flucht. Die ungünstige Prognose für die gesellschaftliche Zunahme von Depressionen belegt dies.

Gibt es eigentlich ein echtes positives Gefühl, das nicht in seiner Essenz in die Erfahrung von Befriedigung passt ?

Und Befriedigung und Genuss scheinen ja eng verknüpft zu sein.

Ich wage zu behaupten, dass echter Genuss nicht gesundheitsschädlich werden kann.

Im Gegenteil, der so genannte Eustress ist der Gesundheit sogar sehr förderlich, und das ist wissenschaftlich belegt.

Denn er hängt nicht mit der Menge des Mittels, sondern von der eigenen Erlebnisfähigkeit ab. Hierfür ist neben der inneren Einstellung auch die Methodik des Genießens ausschlaggebend.

In der Verhaltenstherapie ist ein alter neuer Aspekt en vogue.

Nämlich der der sog. „Awareness“, zu deutsch Bewusstsein.

Ich kann mich noch lebhaft an ein Seminar erinnern, in welchem der Referent im ganzen Saal beim Publikum große Schalen mit Weintrauben verteilen ließ, um anschließend jeden Teilnehmer aufzufordern, eine einzige Traube zur Hand zu nehmen.

Wir sollten versuchen, die Traube erst einmal mit dem Tastsinn der Finger, dann unter leichtem Druck mit dem Gehör und natürlich mit dem Geruch wahrzunehmen. Den Meisten war zu diesem Zeitpunkt schon jede Menge „Wasser“ im Mund zusammengelaufen.

Daraufhin wurde man gebeten, die Traube in den Mund zu legen, ohne draufzubeißen, und sollte sie mit der Zunge ertasten und die Schale der Traube schmecken.

Den meisten, wie mir auch, waren alle diese Sinneseindrücke bis dahin, trotz Vorerfahrung mit dem Verzehr von Weintrauben, relatives Neuland geblieben. Wir hatten bis dahin unser ganzes Leben lang Trauben einfach „verspachtelt“.

Und wir fühlten die Macht der Gewohnheit, die uns dazu reizte, schon nach 20 Sekunden alles zu zerbeißen und zu schlucken.

Es war gar nicht so einfach, die Traube, wie angewiesen über Minuten lang zu analysieren und im Mund zu behalten.

Ich bin mir damals bewusst geworden, wie wenig ich bis dahin Weintrauben genossen hatte, und das ich mir, obwohl erklärter Gegner von Fast Food, doch einen Teil des Genusses durch meine Oberflächlichkeit vorenthalten hatte.

Manchmal ist weniger eben doch mehr. Es ist nur eine Frage der Aufmerksamkeit und des Bewusstseins.

Daraus schließe ich unter anderem auch, dass man, wenn man ein höheres Bewusstsein erreichen will, auch in die Tiefe gehen muss, getreu dem Grundsatz, dass „Oben gleicht dem ist was unten ist, und was unten ist gleich dem, was oben ist“.

Grundvoraussetzung für den Genuss ist die Fähigkeit und Bereitschaft zu bewusstem *Erleben mit allen Sinnen*.

Muße

Mit **Muße** bezeichnet man die Zeit, welche einem Menschen zum Nutzen nach eigenem Wunsch zur Verfügung steht, worin er "sich erquickt und auferbaut".

Zeiten oder Augenblicke der **Muße**, ehemals nicht leicht zu erringen, werden stark vom Leben im 'Hier und Jetzt' bestimmt: Carpe diem (lat., = "Nutze den Tag!"). Doch nicht alle Freizeit ist gleichzeitig auch "Muße", da viele Freizeitaktivitäten indirekt von Fremdinteressen bestimmt werden.

Im Sinne von "schöpferischer Muße" tritt sie bereits - im Gegensatz zur Arbeit - in der Antike auf (griechisch *s/cholé* gegenüber *pónos*, lateinisch *otium* gegenüber *negotium*). Während die Denker der Antike die Muße mit ihren charakterbildenden und kreativen Möglichkeiten für wertvoll hielten, hat z. B. der Protestantismus Beruf und Arbeit hoch gehalten und sich gegen jeden Müßiggang (= "aller Laster Anfang") gewandt. Diese "Protestantische Ethik" ist auch zu einer wesentlichen Grundlage der kapitalistischen Ideologie geworden.

Heute wird der Aspekt sehr wichtig, sich Muße zum Erhalt der Gesundheit zu gönnen. Es werden hierzu viele Methoden der Meditation und Körperwahrnehmung verwendet.

So wie wir Zeit in unsere Arbeit und unsere Projekte investieren, sollten wir auch Zeit in unser bewusstes Erleben der freien Zeit investieren. Sie läuft uns nicht wirklich davon.

Der Trick dabei ist, zu verstehen, was mit „Carpe diem“ in Wirklichkeit gemeint ist.

Meiner Meinung muss man hier zwischen ratio und emotio unterscheiden.

Nutze den Tag, teile ihn dir mit Weisheit ein, denke rational auch daran, was morgen auf dich wartet ; aber lebe emotional den Moment voll im Jetzt aus und halte ihn fest, denn Genuss ist ein emotionales Erlebnis.

Genuss ist nur dann möglich, wenn man sich Zeit nimmt. Der heute übliche immense Zeitdruck schafft Wohlstand, macht es aber schwierig, ihn zu genießen.

Wenn wir uns aber in Maßen , und ich betone ausdrücklich, mit Ausgewogenheit sowohl in Ernährung als auch in Bewegung, sowohl in Kreativität als auch in enthusiastischer Gelehrsamkeit und Faszination, und sowohl im Einzelnen als auch in zwischenmenschlichen Beziehungen dafür, dass wir einfach sind, zu belohnen wissen, sind wir auf dem besten Weg in unser persönliches Glück.

Ich wünsche allen anwesenden im Saal viel Glück, und zwar nicht unbedingt die Lottofee. Wenn Sie das Glück aktiv und bewusst erleben, haben sie nicht einfach nur „Schwein gehabt“

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit.