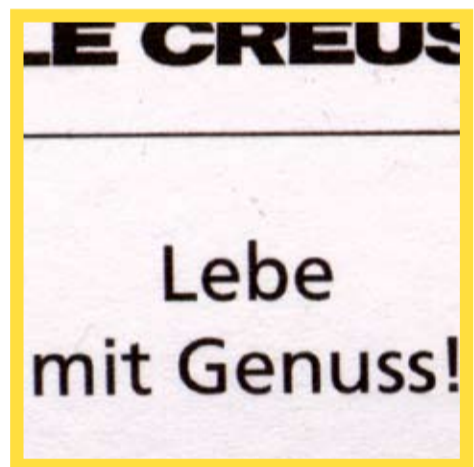


## Inseln in der Zeit

Etwas zu genießen bedeutet in erster Linie, etwas wahr zu nehmen, es sinnlich zu erfassen. Einen Geschmack, einen Geruch, einen visuellen Eindruck, eine akustische Wahrnehmung. Alles das klingt recht technisch, etwas anderes ist es, wenn wir sagen: Ein gut gekochtes Essen in unserem Lieblingsrestaurant, der Duft einer Rose, ein Film unseres Lieblingsregisseurs (während wir völlig allein im Kino sitzen und keine Chipsverpackung weit und breit ...), ein Musikstück.

Genuss entsteht in Momenten, denen wir uns ausliefern, wenn wir uns dieser Wahrnehmung öffnen können und Zeit mit dem Objekt (oder Subjekt) des Genusses verbringen können. Es ist, als würde in diesen Inseln des Momentes die Zeit anders ablaufen, langsamer, deutlicher. Diese Momente können lange und sorgsam vorgeplant sein, und sie können uns spontan geschehen, uns überraschen. Dann sich die Zeit zu nehmen, ob es fünf Minuten sind oder eine halbe Stunde.

Genuss umfasst also auch die Fä-



## Genuss schafft Aufgaben

Genießen will gelernt sein, Genuss hat etwas mit Lust zu tun. Das können Sie in dieser Ausgabe lesen. Genuss als Konsequenz von Konsumieren kann aber auch zur Last werden.

Nehmen Sie als Beispiel den Konsum von Alkohol: Anfänglich hohe Akzeptanz, wenn mal ein Gläschen mit getrunken wird, Ablehnung gar, wenn man sich dem verweigert. Wenn aber dann zuviel getrunken wird, jemand unangenehm auffällt, er andere belästigt, dann wird irgendwann der Kontakt vermieden. Und dieses lässt sich auf andere Konsum- und Verhaltensmuster übertragen.

Die Zahl derjenigen, die mit dem Problem Sucht und Abhängigkeit und deren Folgen zu kämpfen hat, geht allein in Deutschland in die Millio-

higkeit, sich hingeben zu können, Zeit und Muße zuzulassen, die Fähigkeit, zu »entschleunigen«, die Zeit anzuhalten, den Moment auszudehnen. Es ist auch eine Übung, seinen Geist und seine Sinne an eine Sache, ein Objekt zu binden und es intensiv wahrzunehmen.

Damit sind auch die natürlichen Feinde des Genusses ausgemacht: Hetze, Sorge, Angst, Grübelei und Gier in allen Formen.

Denn, wenn mein Kopf die ganze Zeit über von anderen Dingen abgelenkt ist, die mich ängstigen, die mich sorgen, dann verspiele ich die Gelegenheit des Genusses. Auch das schnelle Reinfahren von Nahrungsmitteln entspricht mehr dem Stillen eines momentanen Heißhungers, was sicherlich auch mit einer Befriedigung verbunden ist. Aber ist diese Form von Befriedigung ein Genuss?

Viele reden, bzw. klagen über die sich immer mehr beschleunigende Zeit, über den Druck, der dadurch aufgebaut wird, den Druck, den eigenen Wünschen und dem Wunsch anderer gerecht werden zu können. Unsere Köpfe sind so häufig gebunden an das, was sein könnte oder was war. Und so betrügen wir uns wiederum um den Moment.

Also ist die Fähigkeit zum Genuss auch wieder die Fähigkeit, »nein« zu sagen, in diesem Fall zur Eile, zur Hetze, oder zur Sorge, zur Angst, und dadurch, sozusagen in einem Akt von passivem Widerstand, eine notwendige Kraftquelle zu finden.

**Axel Garbelmann**

nen. Sie sind ein gesellschaftliches Sorgenkind geworden sowohl unter gesundheitlichen als auch finanziellen Aspekten. Deswegen gibt es für diejenigen, die professionelle Hilfe anbieten zumeist auch öffentliche Unterstützung durch den Bund, die Länder oder die Kommunen.

Diese Mittel reichen nicht aus, um den tatsächlichen Bedarf an Hilfe zu decken. Deswegen kommt heute erneut unsere Bitte an die, die helfen können und wollen: Unterstützen Sie die Arbeit der Drogenhilfe Nordhessen e. V. mit Ihrer Spende, damit wir Leiden mindern und Perspektiven schaffen können.

Und vielen Dank denen, die bereits geholfen haben!

**Horst Pedina**

## Und was, wenn ich nicht genießen kann?

So vieles wollen wir unseren Kindern mitgeben ins Leben, schließlich sollen sie zu selbstbewussten Menschen heranwachsen, die ihren ganz eigenen Weg gehen und auch noch glücklich sind.

Wir Eltern fördern und unterstützen unsere Kinder darin, dass sie ihre Gaben und Fähigkeiten entdecken und entwickeln können, erziehen sie zur Verantwortung und Selbstständigkeit und geben ihnen Sicherheit und Geborgenheit ... und jetzt ist das immer noch nicht genug?

Die Fähigkeit zu genießen und, ganz allgemein ausgedrückt, die Liebe zum Leben, werden nach Einschätzung der Experten ebenfalls im Elternhaus erlernt.

Menschen, die viele sinnliche Erfahrungen gemacht haben und die fähig sind, mit allen Sinnen wahrzunehmen und den Augenblick bewusst zu erleben, haben Fähigkeiten und Ressourcen, um sinnvoll und ganzheitlich zu leben und haben damit einen großen Stabilisator gegen Sucht.

Was, wenn ich aber gar nicht genießen kann, wie soll ich dann die Liebe zum Leben und die Fähigkeit zum Genießen glaubhaft vermitteln?

Wir wissen, Kinder lernen am Vorbild, auch das Genießen, aber wie sollen wir ihnen das vermitteln?

Fakt ist, jedenfalls in meinem Familienalltag, dass, neben Arbeit und Alltagsorganisation (wer muss wann wohnen, zu welchem Arzt, zu welcher Freundin, schnell noch Winterschuhe kaufen, Teddy suchen, Vokabeln abfragen ...), Brut- und Wohnungspflege, die Ressourcen für Genusskompetenzver-



*Komm genießen.*

mittlung bereits im Keim erstickt werden.

Wo bleibt da die Zeit und Muße, einfach nur dazusitzen, Musik zu hören, Zeitung zu lesen und einen Milchkaffee zu genießen.

Und doch ist gerade dies so wichtig für unsere Kinder: An uns zu sehen, wie man die Zeit und das Dasein bewusst würdigt, wie man sich selbst wohl tut, welche Rituale dabei helfen, kurz gesagt, wie man Leben genießen kann. Der Familienalltag kann sich oft zum Genusskiller entwickeln, deshalb ist es überlebensnotwendig für uns Eltern, bewusst für »Genussräume« in unserem Leben zu sorgen.

Wann sind Sie zum letzten Mal barfuß über eine nasse Wiese gelaufen, wann haben Sie zuletzt ein Entspannungsbad genommen (bei abgeschlossener Badezimmertür natürlich), wann haben Sie zuletzt eine Sahnetorte mit der Hand gegessen ...

**Ein Genuss-Credo für Eltern:**

- Du darfst genießen und Dir Nischen suchen, wo es um Dich und Deinen Genuss im Augenblick geht
  - Du sollst genießen, weil Deine Kinder die Liebe zum Leben von Dir lernen
  - Du kannst genießen, weil Du es bereits als Kind gelernt hast und weil Du das Potenzial dazu hast
- Salome Möhrer-Nolte**

• **Spendenkonto:**

**Drogenhilfe Nordhessen e. V.**

Konto: 58 19 BLZ: 520 604 10

**EKK**

Eine Spendenbescheinigung wird ausgestellt.

• **Impressum**

Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion bzw. der Drogenhilfe Nordhessen e. V. wieder.

• Verantwortlich im Sinne des Preserechts: Drogenhilfe Nordhessen e. V. Horst Pedina Schillerstraße 2, 34117 Kassel · Tel. (05 61) 7 39 50 39 drogenhilfe-nordhessen@t-online.de

• Redaktion:

Erich Frings, Axel Garbelmann, Salome Möhrer-Nolte, Horst Pedina, Panja Pötter

• Projektentwicklung, Redaktionsleitung und Grafik:

Johannes Kühn, Büro für Kommunikationsdesign (0561) 31 09 68 00 info@kuehnnundmutig.de

• Druck: Repro+Druck Boxan

• Auflage: 2.500

Die Drogenhilfe Nordhessen e. V. ist Mitglied im Diakonischen Werk in Kurhessen-Waldeck **Diakonie**

## Mit Thrill und Flow im Raum verlieren

»Als ich noch in die Vorschule ging, fragte die Lehrerin eines Tages, wozu Gott uns die Nase gegeben habe, und ein Knäblein antwortete treuherzig: 'um Rotz darin zu haben'. Ach, Albin, wie konntest du nur so etwas Dummes sagen, hast du denn wirklich nicht gewusst, dass die Nase dazu da ist, damit wir uns gleich jungen Hunden durch unser Kinderleben schnuppern und schnüffeln, uns Seligkeit entdecken!« **Astrid Lindgren**

**Innere Bilder als Grundlage für die Fantasie**

Spielend, barfuß mit Bollerwagen, können wir unsere Welt mit allen Sinnen leibhaftig erfahren – einschließlich des Bewegungssinnes sowie der Gefühle (erinnert sei an Huckleberry Finn, Pippi Langstrumpf und Momo ...). Diese Sinnes- und Gefühlserlebnisse schlagen sich als affektu-sensomotorische Erfahrungen in den inneren Bildern und Begriffen nieder, in denen wir denken. Wir bezeichnen diese inneren Bilder und Begriffe - die wir auf unserer »inneren Leinwand« sehen - als Denksymbole. Und auf deren Grundlage entsteht dann auch unsere Fantasie. Die Denksymbole können unterschiedlich intensive Gefühls- und Sinneserfahrungs-Geschichten haben (affektusensomotorische Vorgeschichte). Eine lebendige Fantasie bedeutet ein reiches Innenleben, das keiner ständig neuen Reize und Sensationen bedarf, »um etwas zu erleben«.

**Spielverlorenheit stützt Realitätsbezüge**

Und vieles von dem, was in solch einer Fantasie probegehandelt worden ist oder erst als Handlungsentwurf auftaucht, entfaltet sich noch weiter in dem Bereich zwischen Fantasie und äußerer Realität. Hier »wirkt« die Fantasie verändernd auf die äußeren Gegebenheiten, sprich: ein Gelände zum Beispiel mit Sand und Wasser, Bäumen und Büschen, Holzteile, Knüppel, Bretter, Hammer, Nägel, Farbe, Pinsel, Buntstifte, Stoffreste, Papierschnipsel, Krimskrams jeder Art ... Und die affektu-sensomotorisch erfahrene Wirklichkeit verändert wiederum die Fantasie, lässt diese noch reichhaltiger und vitaler werden. In diesen Bereich



hinein verliert sich ein Kind, wenn es spielt. Und aus dieser Spielverlorenheit scheint es oftmals erst zurückzufinden, wenn es mehrfach von der Mutter zum Essen gerufen wird.

Und es ist derselbe Raum, in dem wir als Erwachsene uns verlieren, wenn wir im Garten arbeiten, mit der Eisenbahn (unserer Kinder) spielen oder ein Menü zaubern und ebenso der Raum, in dem der Klaviervirtuose an unsere Spielverlorenheit haben wir fast alle noch. Das Merkwürdige an dieser Spielverlorenheit ist, dass der Bezug zur äußeren Realität darin sich eher intensiviert, als das er abhandelt kommt: Der Kreative findet seine kreativen Lösungen, indem er seine Fantasie unermüdlich um die anstehenden Probleme kreisen lässt. Kreativität hat ganz viel mit Entdecker-Lust zu tun. Das hat uns die beobachtende Säuglingsforschung bestätigt. Astrid Lindgren wusste es schon aus ihrer eigenen Lebensgeschichte heraus. Entdeckerlust lässt sich fördern oder unterdrücken. Hierfür jeweils ein Beispiel.

**Anstrengung und Glück**

Erstes Beispiel: Der zweieinhalbjährige Jan hat zum ersten Mal alle Klötze aus seiner Bauklötzkiste mit fröhlichem Gepolter ausgeräumt und mit Vergnügen einen großen Turm gebaut. Nur den letzten Klotz hält er noch in seiner Hand. Der Turm, der über seinen Kopf hinausragt, schwankt schon. Wird es Jan gelingen, den letzten Klotz noch obenauf zu legen ...? Ja - es gelingt. Ein Seufzer der Erleichterung, gleichzeitig ein freudig strahlendes Gesichtchen, voller Stolz ...

Diese ängstliche Anspannung bei der Erprobung neuer Fertigkeiten und

Techniken nennt Michael Balint (1994) »thrill«. Darauf folgt ein glücklich-entspannendes Gefühl, das Mihaly Csikszentmihalyi (1993) »flow« nennt, ein fließendes Gefühl also. Beide zusammen sind sehr positive Gefühlsmomente, die sich in unterschiedliche Intensität beim Spielen und dem spielerischen Erwerb neuer Fertigkeiten und Techniken einstellen.

Nun gibt es aber ein ganz wesentliches Kriterium für »thrill« und »flow«, nämlich dass die äußeren Anforderungen annähernd mit den jeweils aktuellen Entfaltungsmöglichkeiten von Kompetenz übereinstimmen. Wenn Kinder ihre Kompetenz ohne Leistungsvorgaben der Erwachsenen im Spiel entfalten, gelingt es ihnen meistens, nach mehreren Versuchen das selbst gesetzte Ziel zu erreichen. Unter Jan spürte recht gut, wann er es versuchen konnte, den letzten Klotz aus seiner Klotzsammlung auf den hohen Turm zu stellen.

**Ermutigung und Überforderung**

Im nächsten Beispiel verlief es nun ganz anders ... Zu seinem achten Geburtstag hat Jan einen Stabilbaukasten geschenkt bekommen. Unverdrossen macht er sich ans Werk und baut aus den Teilen einen Greifbagger. Da, wo

**Fortsetzung auf Seite 2**



## Was ich genieße

Wenn meine Katze zu mir kommt, ich sie riechen kann und sie schnurrt.

Mich um meine Blumen zu kümmern.

Mir die Jugendstilhäuser anzugucken, wegen der Schnörkeleien, tollen Balkons und Figuren.

Den Sonnenaufgang und den Sonnenuntergang aus meinem Schlafzimmerfenster zu beobachten.

Wenn mein Sohn »Wie geht's Dir? Geht's Dir gut?« oder »Ich liebe Dich« zu mir sagt.

Wenn mein Metha anfängt zu wirken.

Die ersten Frühlingsblumen und das frische Grün der Bäume.

Im Wald spazieren zu gehen und Pilze zu suchen.

In Frankreich: Ein Stück Kuchen oder eine Schokolade. Ich habe da lange gelebt, etwas »ab vom Schuss«. Kuchen oder Schokolade waren da die Ausnahme.

Musik zu hören.

Seit kurzem: Mal meine Meinung sagen können!

**Die Autorin ist 41 Jahre alt und wird mit Methadon substituiert. Sie lebt in Kassel**

**Liebe Leserin, lieber Leser,** so viele Worte über eine Angelegenheit, die für sich genommen auch ohne Worte ganz gut funktioniert! Weil sich Genuss in Sucht verwandeln kann, ist es für die Arbeit mit der Abhängigkeit sehr wichtig zu erkennen, wann das »Geniessenkönnen« zum »Konsumierenmüssen« werden kann.

Überall werden wir aufgefordert zu geniessen und meistens geht es darum, es richtig zumachen: ohne Kalorien aber mit Vernunft. Was haben wir davon? Ein schönes Gefühl oder, wenn's schief geht: ein Problem. Manchmal eines, das wir ohne die Hilfe anderer nicht mehr lösen können.

**Johannes Kühn**

**Fortsetzung von Seite 1**

er die Vorlage nicht versteht, behilft er sich, indem er die Teile mit Bindfäden oder Gummiband zusammenfügt. Er erlebt jede Menge »thrill« und »flow« und zum Schluss hat er auch einen ganz fabelhaften Greifbagger fertig. So weit so gut – wenn da am Abend nicht noch die Verwandtschaft zu Besuch gekommen wäre. Ein älterer grauhaariger Herr sieht das Werk, das auf dem Geburtstagstisch steht. Der ältere Herr stutzt, stirnrunzelnd greift er nach dem Bagger und hat ihn ruck, zuck auseinander gepflügt. »Junge, so geht das aber nicht. Komm her, ich zeige dir mal, wie man so etwas ordentlich macht!« Und dann hat sich Jan auch brav daneben gesetzt und zugeschaut, wie man so einen Greifbagger ordentlich nach Vorgabe baut. Aber selber hat Jan mit dem Stabilbaukasten danach nie wieder gespielt. Dieses Erlebnis war zu beschämend, zu entwertend, als dass die anfänglich positiven Erfahrungen hierüber hätten hinweghelfen können. Schade um den Spaß an dem Stabilbaukasten, aber nur gut, dass Jan auch andere Welten hatte, in denen er eigenbestimmt spielen konnte, in denen das Tun selbst und nicht allein das Ergebnis des Tuns, das Produkt, etwas galt.

**Immer größer, schneller, weiter**

Ob wir später in unserem Leben etwas mit Freude betreiben können, das Tun selbst und auch das Ergebnis genießen können wie zum Beispiel den Garten, den wir gestalten, die Reise, die wir unternehmen oder den Brief, den wir schreiben, hängt entscheidend davon ab, wie oft und mit welcher Unausweichlichkeit wir diesen grauen Herren begegnen, die uns immer wie-

## Lust auf Genuss? .....

Dann bist du eingeladen zu einer kleinen Fantasiereise:

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem, nimm wahr, wie der Atem in dich einströmt und wieder ausströmt ... Wenn Gedanken kommen, lass sie ziehen. Und achte bewusst auf deinen Atem ...

Lass jetzt vor deinem inneren Auge eine Wiese entstehen. Eine Wiese auf einer Lichtung umrahmt von Bäumen. Auf der Wiese steht ein Baumstumpf ... wie sieht er aus, wie fühlt er sich an? Du setzt dich auf den Baumstumpf und blickst über die Wiese. Du siehst die Blumen in verschiedenen Farben, spürst, wie die Gräser sanft deine Beine berühren. Du spürst, wie die Sonne dein Gesicht erwärmt, wie ein sanfter Wind dich streift. Du fühlst dich wohl, heil und mit dir und der Natur im Einklang ... wo in deinem Körper kannst du das spüren? Am Rand der Wiese fließt ein kleiner Bach ... du kannst sein Plätschern hören ... du riechst die

der sagen, das, was du da gemacht hast, taugt nichts, ist nicht gut genug. Es sind übrigens die selben grauen Herren, die Michael Ende so hervorragend in seinem Werk »Momo« beschrieben hat. Das Traurige an den grauen Herren ist, dass sie - wenn sie uns nur oft genug begegnet sind - von uns verinnerlicht werden, ohne dass wir dies merken. Und dann ist alles das, was wir erleben und schaffen, nicht gut genug. Es muss immer besser, immer größer, immer schneller sein - nur genießen können wir es nicht, weil die grauen Herren zufrieden sind. Und irgendwann entdecken wir das traurige Geheimnis der grauen Herren, nämlich dass sie tellösllich sind. Wir können dann zwar genießen - aber nur mithilfe entsprechender »Lösungsmittel«. Das geht auf Dauer nicht gut.

Umgekehrt gilt, dass ein Spielen ohne die grauen Herren - wie im ersten Beispiel - lustvolles Welterleben fördert. Es kommt dann zu einem positiven Zirkel, in dem die vorgängigen affektu-sensomotorischen Welterfahrungen als Innenwahrnehmung mit der aktuellen Außenwahrnehmung verknüpft werden können. Die Außenwahrnehmung wird um die Innenwahrnehmung bereichert: Das Suchen und Pflücken von Brombeeren, der Duft eines sonnigen Spätsommertages, die Kratzer in der Haut, das Getröstetwerden, die Freude, ein halbes Eimerchen gepflückt, die andere Hälfte (einschließlich Wurm) »gefutert« zu haben, der Duft beim Kochen, das Abschmecken, das bange Warten, ob die Marmelade nun auch fest wird, der Stolz beim Betrachten der gefüllten Gläser - alles das meint ein genüssliches Ereignis für Sinnenhunger und



Sinnenerfahrung. In den Denk-Symbolen wird diese genussvolle Erfahrung aufgehoben und erhalten, um jedes Mal als Freude und Genuss beim Verzehr einer Schnitte mit Brombeermarmelade mitzuschwingen. Diese Erfahrungen mir ihrer ganzen Leb- und Leibhaftigkeit sowie den damit verbundenen Gefühlen bleiben immer in unserer Erinnerung und werden jeweils neu miterlebt, wenn wir ein Brot mit schlichter Brombeermarmelade essen. Dann reicht diese Brombeermarmelade für ein genussvolles Erlebnis und bedarf nicht eines Geschmackverstärkers.

**Vergebliche Sehnsucht**

Weil aber unsere Innenwahrnehmung leider immer dürftiger wird, müssen die Außenreize immer stärker werden, um diese Defizite auszugleichen und um als angenehmes Ereignis zu beeindruckn, sprich »zu schocken«. Fastfood, Horrorvideos und die Maschinenrien, die wir auf dem Jahrmarkt antreffen, sprechen in dieser Hinsicht eine deutliche Sprache.

Die Verknüpfung einer positiven Außenwahrnehmung mit einer entsprechenden Innenwahrnehmung hingegen lässt uns ohne Anstrengung etwas genießen - sofern wir über eine lebendige Fantasie verfügen und die grauen Herren nicht ständig dazwischenreden.

Die Aufbewahrung unserer affektu-

## Was ich genieße .....

Mit meinem Sohn essen zu gehen und viel Quatsch zu machen. Er ist zwar schon 30 Jahre alt, aber wir genießen neben dem Essen das Rumalbern und Kellner veräppeln. Schon oft sind wir wegen der Lachanfälle aufgefallen.

Mit meiner Mutter zusammen zu sein. Wir sind wie Freundinnen.

Wenn mein Freund und ich abends zu Bett gehen, kuschelt er sich an meinen Rücken. Dann fühle ich mich so geborgen. Ein wunderbares Gefühl.

Wenn ich es mir so richtig gemütlich machen kann, den ganzen Tag im Bett liege und ein gutes Buch lese. Ich genieße es, wenn im Haus (Mini-Haus) alles sauber und ordentlich ist. Dann fühle ich mich wohl (Ich bin ein Putzteufel!)

Mit meinen Katzen zu schmusen. Ich freue mich so sehr, wenn ich nach Hause komme und alle stürzen sich auf mich, miauen und schnurren. Ich spüre, dass sie mich genauso lieben wie ich sie.



sensomotorischen Erfahrungen in den Denksymbolen hat allerdings noch eine weitere Voraussetzung, nämlich dass wir das, was uns beeindruckt hat, zur Sprache bringen können. Die Seligkeiten aus unserer kindlichen Erfahrungswelt, von denen Astrid Lindgren spricht, bedürfen des Dialoges, um uns später auch als erinnerbare Erfahrung ausreichend verfügbar zu bleiben. Aber wann haben wir, bzw. unsere Kinder, heute noch die Chance, in einem geschützten Raum über das zu sprechen, was wir erlebt haben, wenn in mögliche Kommunikationsräume ständig so genannte Medien hineinflären, die Augen und Ohren blockieren?

Um genießen zu können, bedürfen wir also reichhaltiger leibhaftiger Spielerfahrungen sowie auch entsprechender Freiräume dazu, in denen unsere Regeln und nicht die grauen Herren gelten. Zugleich bedürfen wir des Dialoges, um unsere Erfahrungen zur Sprache zu bringen und damit auch für die Innenwahrnehmung verfügbar, d. h. erinnerbar werden zu lassen.

*Artikel von der Redaktion leicht gekürzt.*

**Dr. Eckhard Schiffer ist Arzt für psychosomatische Medizin und analytischer Psychotherapeut in einem Krankenhaus in Quakenbrück.**

E. Schiffer hat verschiedene Bücher zu den Themen Gesundheitsförderung, Lerngesundheit und Suchtprävention veröffentlicht, die wegen ihres ganz eigenen, lebendigen Schreibstilsw gut zu lesen und zu verstehen sind. Sein Buch »Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde – Anstiftungen gegen Sucht und Selbsterstörung bei Kindern und Jugendlichen« ist ein MUSS für alle, denen Suchtprävention und die Gesundheit von Kindern am Herzen liegen.



### Kann man Sucht genießen?.....

Dr. Rainer Lutz von der Universität Marburg, Fachbereich Psychologie, hat schon vor über 15 Jahren die Genusstherapie als einen Baustein in der Behandlung von psychischen Problemen federführend mit entwickelt. Die Prämissen dieses Behandlungsansatzes spiegeln sich in den 7 Genuss-Regeln wider:

- Genuss braucht Zeit: Schaffen Sie Zeit!
- Genuss muss erlaubt sein: Heben Sie Genussverbote und die Tabuisierung auf!
- Genuss geht nicht nebenbei: Trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeitsfokussierung und die des Fantasierens!
- Genuss ist Geschmackssache (Jedem das Seine): Lernen Sie erkennen, was Ihnen ganz individuell gut tut.
- Weniger ist mehr: Echter Genuss ist bei einem Überangebot an Reizeinwirkungen nicht mehr möglich.
- Ohne Erfahrung kein Genuss: Machen Sie ein Diskriminationstraining!
- Genuss ist alltäglich: Lernen Sie, die Außerordentlichkeit des Alltags zu erkennen!

Hier sind nun einige Anmerkungen von Dr. Lutz zum Thema Genuss und Sucht:
**Was ist das zentrale Merkmal von Genuss, nicht der Genusstherapie?**

- Genuss ist lustvoll
- Genuss ist sinnlich (kann sich nur bei einer Beteiligung der Sinne entfalten)
- Genuss ist reflexiv (Genuss muss erlaubt sein, ist von Regeln abhängig, Genuss wird zelebriert)

## Ein gutes Leben leben.....

Kleine Kunde über den Hedonismus, das griechische Wort hedone bedeutet Lust und die Entstehung der Genussucht.

Schon der griechische Philosoph Sokrates (469 – 399 v. Chr.) wollte herausfinden, wie der Mensch ein gutes Leben leben kann. Sokrates’ Schüler Aristippos meinte, das Ziel des Lebens sei, so viel sinnlichen Genuss wie möglich zu erlangen. Das höchste Gut sei die Lust, sagte er, und das größte Übel der Schmerz. Deshalb wollte er eine Lebenskunst entwickeln, die jeder Form von Schmerzen auswich. Um 300 v. Chr. begründete Epikur (341 – 270 v. Chr.) in Athen eine philosophische Schule, die Epikureer. Er entwickelte Aristippos’ Lustethik weiter und kombinierte sie mit Demokrits Atomlehre. Um ein gutes Leben zu führen, ist es nicht zuletzt wichtig, dass wir die Angst vor dem Tod überwinden. Demokrit glaubte nicht an ein Leben nach dem Tod, weil sich nach unserem Tod die »Seelenatome« nach allen Seiten zerstreuen. »Warum sollte man Angst vor dem Tode haben?« sagte Epikur. »Denn solange wir sind, ist der Tod nicht da, und sobald er da ist, sind wir nicht mehr.«

**Was fällt Ihnen zu Genuss und Sucht ein?**
*Genussverhalten ist dem Suchtverhalten diametral entgegengesetzt. Suchtverhalten wird kontrolliert durch negative Verstärkung (dass heißt durch den Wegfall eines unangenehmen Zustandes, etwa kurzfristige Reduzierung von negativen Gefühlen und Gedanken oder sogar lediglich durch die Verminderung der körperlichen Entzugs-symptome), Genussverhalten durch positive Verstärkung, es fällt also nicht etwas unangenehmes weg, sondern ich erhalte durch Genuss etwas für mich positives.*

**Kann man Sucht genießen? (Aussage von Süchtigen, sich eben auf den Konsum zu freuen und diesen dann auch zumindest kurzfristig zu genießen)**
*»Sucht« kann man nicht »genießen«. Jeder Konsum ist lustvoll besetzt, so auch Sucht. Die positiven Konsequenzen von Sucht sind unmittelbar positiv, langfristig aber negativ. Der Unterschied zwischen Genuss und Konsum liegt genau hier begründet.*

**Wo muss man dann genau trennen? Eine genaue Trennung ist absolut notwendig, um zwischen Lust, Konsum und Sucht auf der einen Seite und Genuss, hedonistischem Lebensstil und Autonomie auf der anderen Seite unterscheiden zu können.**
**Kann man von Genusstherapie süchtig werden?**

*Nein. Genuss fördert Autonomie, Genuss will dosiert sein. Sucht dagegen hat nichts mit Autonomie zu tun und will immer mehr dasselbe. E. Frings*

### Die Bremse im Kopf lösen .....

Über den Sinn, mit 180 über die Autobahn zu rasen und die nordhessische Landschaft zu genießen. Ein Streitgespräch.

*Wenn ich morgens mit dem Auto zur Arbeit fahre, der aufgehenden Sonne entgegen, die nordhessischen Täler in Nebel verhüllt, wie kann ich mir dann noch Sorgen über den Tag machen, wenn ich mich auf die wundervollen Naturschauspiele, die sich vor mir ausbreiten, einlasse!*

Ich finde, Du bist mit Deinen Genussvorstellungen eher moralisch und wenig lustvoll. Ich möchte das Leben in vollen Zügen genießen, ohne mir Gedanken machen zu müssen, ob das jetzt politisch oder ökologisch korrekt ist. Hemmungslos sein ohne wenn und aber, einfach mal den Kopf ausschalten. Mal mit 180 über die Autobahn sausen, den Kopf rausstrecken und laut singen.

*Für mich ist Genuss, wenn ich mich auf mich selbst konzentrieren kann, wenn ich spüre, was ich tue und wenn ich mich dabei wohlfühle, und wenn ich mir Zeit dazu nehme, ohne mich oder andere dabei zu gefährden.*

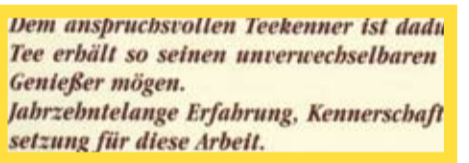
*Für mich ist Genuss, auszuprobieren was mir gut tut. Ich will mich nicht auf einige Tage im Jahr reduzieren lassen, nicht nur im Urlaub genießen dürfen/müssen, sondern ich will jeden Tag genießen, ich will den Regen auf der Haut spüren, den Rotwein in meiner Kehle und die Wärme meines Partners und mich dann entscheiden, ob ich das eben jetzt will oder nicht. Viel-*

*leicht schmeckt mir morgen ein Glas Wasser besser, wie jetzt die Flasche Rotwein, aber jetzt will ich sie auch leer saufen können.*

Ich finde, weniger ist manchmal mehr; Genuss ohne Reue, und wenn ich eine Flasche Wein saufe, habe ich anschließend einen Kater und der Schädel brummt, das ist für mich kein Genuss. Genuss ist nicht durch den Drang nach mehr und mehr gekennzeichnet. *Du kannst eben nicht hemmungslos sein, Du musst deine Bremse im Kopf lösen, ohne dabei schon am morgen zu denken, Genuss mit Versicherung, ob alles gut geht, gibt es nicht, dann bist Du doch zu sehr mit den möglichen Folgen beschäftigt, als mit dem, was Du gerade spürst.*

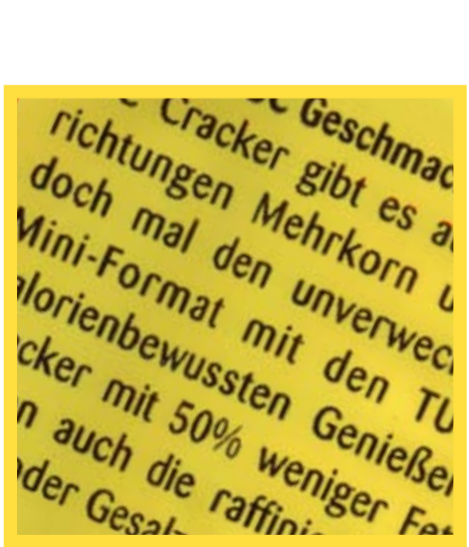
Ich stimme Dir zu, dass es keine Versicherung dafür geben kann, dass etwas gut tut. Dafür will ich offen sein, offen sein für neues. Ich will aber auch nicht durch Hemmungslosigkeit immer noch mehr und mehr. Ich will mich nicht durch die Konsumwelt zappen. Die Suche nach dem nächsten Kick bestimmt dann das Leben, nicht der angenehme Effekt des genussvollen Moments. *Ach, ich finde, Du solltest jetzt mal Gas geben und die Musik lauter stellen und Dir weniger Gedanken darüber machen, was Dir gut tun könnte, sondern jetzt das Leben spüren.*

**Erich Frings**



nussucht bei Jugendlichen, die ein ständiges Verlangen nach neuen Reizen oder Reizsteigerungen haben. Langeweile ist eine innere, im Menschen liegende »Reizarmut«, die insbesondere mit geringer Ergebnisfähigkeit und Erlebnisstiefe einhergeht. Wir flüchten in Schein- und Ersatzwelten, z. B. im Fernsehen, Computerspiele und unser Lebensgefühl werden immer leerer. Diese Langeweile verlangt nach Zuständen der Sensation. Aus der Psychiatrie ist bekannt, dass schwere Depressionen begleitet werden von einer ausgeprägten Genussunfähigkeit, also auch dem Verlust der Fähigkeit, sich an irgendetwas zu erfreuen oder Vergnügen zu empfinden.

**Panja Pötter**



Essen &amp; Trinken: Genuss und Verantol ist eine sorgfältige Wahl von wertvollen Nahrungsmitteln mit höchsten Standards &amp; zehnjährige Erfahrung

Cracker gibt es auch in Mini-Format mit den Tugenden eines Mini-Format: Cracker mit 50% weniger Fett &amp; ohne Zucker