



19. aid-Forum

Achtsamkeit in der Ernährung

Essen mit Körper, Herz und Verstand

21. September 2016, Wissenschaftszentrum Bonn

Jutta Kamensky

Gesundheitsmanagement – Training & Coaching, Ulm

Achtsam genießen lernen und lehren in der Praxis

„Tun Sie sich doch mal wieder was Gutes!“ Ja gerne, aber... ich muss erst noch die Wäsche bügeln, die Mails beantworten und eigentlich hat „das Gute“ sicher wieder viel zu viele Kalorien.

Etwas zu genießen, um sich wohl zu fühlen, geht nicht auf Kommando. Viele Menschen haben in ihrer reizüberfluteten Umwelt mit den Jahren den Zugang zu guten Gefühlen verloren, kontrollieren ihr Essverhalten mit selbst auferlegten Genussverboten oder quittieren schöne Augenblicke mit Schuldgefühlen.

Bewusste Genießer dagegen wissen, was der Seele gut tut und tun das auch. Sie sind in der Lage, sich immer und überall ein angenehmes Gefühl zu verschaffen. Damit können sie nicht nur autonom und eigenverantwortlich Einfluss auf ihre Stimmung nehmen und die Kontrolle über das Essen behalten. Genussfähigkeit hilft auch bei der Veränderung des Essverhaltens, weil negative Emotionen nicht mehr nur mit Essen reguliert werden müssen, wenn es geeignete Alternativen für positives Erleben und Handeln gibt.

Genuss ist ein geplantes Verhalten. Es geht nicht nebenbei und entsteht bereits bei der Vorfreude auf einen schönen Moment. Ein köstlicher Obstsalat, der Duft einer Rose oder die wohligh warmen Sonnenstrahlen auf der Haut sind nur dann echte Genussmomente, wenn sie aktiv dafür ausgewählt und mit der vollen Aufmerksamkeit wahrgenommen werden. Dafür nehmen sich Genießer Zeit. Sie können die Befriedigung ihrer Bedürfnisse aufschieben, was für eine hohe Frustrationstoleranz und Impulskontrolle spricht. Diese Kompetenzen können das Risiko für Essanfälle senken und wirken sich

günstig auf die Motivation und das Durchhaltevermögen während Veränderungsprozessen aus. Genießer verfügen mit ihrer Genussfähigkeit über eine wichtige Ressource für die Gesundheit, die Selbstfürsorge. Ein achtsamer und wertschätzender Umgang mit sich selbst ist ein wichtiger Baustein für ein bewusstes Essverhalten mit gutem Gewissen.

Wer besser oder überhaupt genießen können will, braucht erst die entsprechenden Voraussetzungen dazu: feine Sinne, die eigene Erlaubnis zum Genuss und eine professionelle Anleitung. In einem Genussstraining kann man Genießen lernen oder neue Quellen für gute Gefühle entdecken.

Ein Genussstraining ist ein verhaltenstherapeutisch- und ressourcenorientiertes Gruppenprogramm zum Aufbau gesunden, positiven Erlebens und Handelns, dessen Übungen auch für die Einzelberatung geeignet sind. Es kann sowohl in der Prävention als auch in der Therapie für verschiedene Zielgruppen eingesetzt werden.

Zu Beginn des Genussstrainings erhalten die Teilnehmer eine Art Gebrauchsanleitung, wie sie sich genussvollen Materialien achtsam nähern können, um für sich den gewünschten Effekt zu erzielen. Nach oft langen genusslosen Zeiten macht das Mut und gibt Orientierung. Weil sich die Tür zu guten Gefühlen durch die Sinne öffnet, wird dann in einer bestimmten Reihenfolge die differenzierte Wahrnehmung von Nase, Haut, Augen, Ohren und Geschmackssinn geschult. Dazu ist es nötig, die Aufmerksamkeit auf das Positive zu fokussieren, was ausreichend Übung braucht. Schritt für Schritt finden die Teilnehmer für sich heraus, was sie gerne haben und was nicht und erweitern ihre persönliche Sammlung an wohltuenden Augenblicken. Im Laufe der acht Module beschäftigen sich die Teilnehmer im Genussstraining vorwiegend mit den freudvollen Aspekten des Lebens und setzen sich weniger mit negativen oder destruktiven Gedanken auseinander. Dadurch ändert sich die Einstellung in Bezug auf das Genießen. Mit der wachsenden Bereitschaft zur eigenen Genuss Erlaubnis entwickeln die Teilnehmer nach und nach eine selbstfürsorgliche Haltung und schärfen ihren Blick auf das Gute.

Kontakt:

Jutta Kamensky
info@jutta-kamensky.de
www.jutta-kamensky.de