

Genusstraining – Euthyme Verfahren – Ein Leben mit allen Sinnen

Pleasure Training – Euthymic Methods – Living With All the Senses

Beate Handler

Themenschwerpunkt Stresspsychologie

Zusammenfassung

Der Artikel gibt einen Überblick über das Genusstraining, unter Einbezug der Entstehungsgeschichte, der Voraussetzungen von Genuss, der Durchführung und des Equipments. Die Beschreibung der Einsatzgebiete wird unterteilt in den Bereich der psychischen Problemfelder und Erkrankungen und in den Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Es wird weiters auf den Aspekt der Genuss-trainings-Selbsterfahrung eingegangen, bevor jemand ein solches in Eigenregie mit KlientInnen oder PatientInnen durchführt. Alle zu trainierenden Sinnesmodalitäten werden beschrieben sowie Anregungen zur praktischen Durchführung gegeben.

Abstract

The article provides an overview of the Euthymic Therapy – the education and training of sensual enjoyment and pleasure, including its history, the prerequisites to develop enjoyment and pleasure, the training methods and the equipment. It informs about the fields of application which are divided into the field of mental problem-areas and disorders on the one hand and the field of health promotion and prevention on the other hand. In the following the article deals with the aspect of prior gained self-experience before someone may finally perform the treatment with patients and clients. Further, the article gives detailed descriptions of the sensory modalities needing to be trained and suggests ideas for the practical application.

1. Wozu Genuss trainieren?

Es ist doch selbstverständlich, dass ein Mensch genießen kann?!

Wenn dem so ist, ist es auch gut so und diese Fähig-

keit, wie Fertigkeit ist eine wichtige Ressource. Training ist aber auch für Profis unabdingbar. So trainieren Spitzensportler täglich. Sie können immer noch Neues entdecken und ihr Können ausformen. Davon unterscheidet sich auch das Genusstraining nicht. Verfüge ich über eine gute Genussfähigkeit und Genussfertigkeit, erlebe und schaffe ich mir regelmäßige Genusszeiten, umso mehr werde ich von einem Genusstraining profitieren können.

Menschen, die Schwierigkeiten im Bereich Genuss haben, werden beim Genusstraining intensiver trainieren müssen. Ebenso wie Personen, die in ihrem Alltags- und Arbeits-Zeitplan weder Zeitpolster, noch Termine mit sich selbst einplanen. „Hans-guck-in-die-Luft“ – also jene Menschen die unachtsam und völlig gedankenverloren durchs Leben schreiten, werden einen anderen Trainingsplan benötigen, als achtsame Beobachter.

Aber auch GenießerInnen der Spitzenklasse, kann es widerfahren, dass sie sich durch die Turbulenzen des Alltags Genussmomente rauben lassen.

Stellen Sie sich vor...

Sie arbeiten konzentriert am PC, essen ein Stück Kuchen dabei und nehmen immer wieder einen Schluck Kaffee dazu.

- Sie machen Ihre Wohnung sauber und greifen zwischendurch immer wieder in die Keksdose und trinken dazu schnell einen Schluck Tee.
- Sie fahren mit dem Auto durch die blühende Wachau, das Autoradio läuft und sie telefonieren mit einem Kollegen.
- Sie füttern ein Kind, achten, dass die Katze nicht auf den Tisch springt und essen zwischendurch ihren eigenen Teller leer.

Mit großer Wahrscheinlichkeit werden Sie bei allen drei Beispielen von all dem, was sie da auf einmal tun, nicht