



Bei den kulinarischen Touren durch den 8. Bezirk steht das gemeinsame Genießen im Vordergrund.



Lust auf etwas Neues? Genuss kann auch bedeuten, ungewöhnliche Speisen zu probieren.

INTERVIEW

Liane Hanifl, Gesundheitsreferentin der Wiener Gesundheitsförderung

Worum geht es beim Genießen?

Auf Genuss sollte man auch im Alltag achten. Es geht darum, die Sinne zu schulen und zu aktivieren. Beim Achtsamkeitstraining lernt man, die unterschiedlichen Sinne wieder mehr wahrzunehmen.

Wie kann ich meine Achtsamkeit trainieren?

Es gibt etwa Atemübungen, bei denen bewusst und ruhig geatmet wird. Übungen für den Körper ziehen die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Muskelgruppe. Und bei Imaginationsübungen stellt man sich eine Landschaft vor, in der man sich wohl fühlt.

Was bringen diese Übungen?

Sie aktivieren innere Kraftquellen und Ressourcen. Es ist sinnvoll, auch im Alltag Pausen zu machen und sich an etwas Schönes oder Lustvolles zu erinnern. Sei es die Pracht schöner Blumen, ein angenehmer Duft oder ein schönes Lied: Es ist wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, achtsam mit sich umzugehen und sich ab und zu selbst etwas zu schenken.

einen asketischen Aspekt und kann erst entstehen, wenn er uns nicht immer zur Verfügung steht. Hunger und Durst gehören genauso dazu wie deren



„Beim Genuss bin ich so da, dass ich dabei ganz weg bin. Da wird eine tiefe Sehnsucht gestillt.“

Arnold Mettnitzer, Psychotherapeut

Befriedigung, Essen und Trinken. Für Mettnitzer bedeutet Genuss auch, sich Zeit für sich und seine/-n PartnerIn zu nehmen. Der ehemalige Priester und nunmehrige Psychotherapeut hört den ganzen Tag Menschen zu. Während seiner Auszeiten geht er wandern und bergsteigen. Anderen rät

er, auf die körpereigenen Signale zu achten. Beim Genießen geht es um so viel mehr als nur um gutes Essen und teuren Wein. Genuss, das hat auch viel mit Glück zu tun. Was ist dabei wichtig? „Musik“, sagt Mettnitzer. Und lächeln. „Lächeln ist die beste Methode zum Glücklichein und Jungbleiben. Das ist neurologisch messbar und erwiesen“, sagt er.

Genuss entschleunigt. Für Genuss braucht man Zeit. „Zeit ist das kostbarste Lebensmittel“, formuliert Mettnitzer treffend. Und: „Wirklich gelebt hat man nur die Zeit, die man sich genommen hat.“ Mettnitzer bringt noch einen anderen Aspekt hinein: „Genuss kommt erst dann zu seinem Höhepunkt, wenn ich dabei nicht

alleine bin. Selbst die beste, teuerste Schokolade schmeckt geteilt mit anderen besser.“ So kann auch Spielen oder Bewegung ein Genuss werden, der gemeinsam noch stärker erlebt wird.

Freude am Kochen. Auf das Gemeinsame zielt auch Steger ab. Ob bei der kulinarischen Wanderung, beim Restaurant-Hopping oder im Kochkurs: Erlebt wird immer gemeinsam. „Ich will den Menschen vermitteln, dass Essen Spaß macht“, sagt Steger. Der Koch gibt auch Kurse für Kinder. „Ich habe große Freude am Kochen und Ausprobieren“, sagt er. „Wenn die Kinder darauf einsteigen und Spaß dabei haben, dann habe ich schon gewonnen.“

www.mettnitzer.at
www.genussschule.com