

Einfach mal die Zeit vergessen

WAHRNEHMUNG Gerade vor und an Weihnachten versinken viele Menschen im Stress. Doch das muss nicht sein: Mit einem bewussten „Ausstieg“ aus der Hektik lässt sich Genuss neu entdecken.

Frage: Die Weihnachtszeit sollte auch ein Anlass zum Genießen sein. Oft überwiegt aber der Einkaufs-, Besuchs- und Bewirtungsstress. Wie kann man lernen, diese Zeit wieder genussvoll zu erleben?

Die Fähigkeit zu genießen bringt jeder Mensch grundsätzlich mit. Aber wie mit jeder anderen Fähigkeit, so ist es auch mit dem Genießen. Was wir nicht pflegen und verfeinern, verkümmert. Im schlimmsten Fall wird Genießen mit Konsumieren verwechselt.

Gerade die bevorstehende Weihnachtszeit und die Feiertage stellen uns vor die Wahl: Im Stress und Konsum versinken oder den Genuss kultivieren. Das gilt für Erwachsene, aber vor allem auch für das Erleben von Kindern. Weihnachten hat (nicht nur bei Kindern) einen besonderen Stellenwert. Erfahrungen aus dieser Zeit prägen sich ein, also eine gute Chance, wieder zu entdecken, was Ge-

nießen wirklich bedeutet. Genießen hat vor allem mit Wertschätzung zu tun, einer Sache oder einem Ereignis eine Bedeutung geben. Die Dinge und Ereignisse haben den Wert, den wir ihnen persönlich beimessen. Das kann sich z.B. auf ein Geschenk, ein Essen, ein Konzert, eine Begegnung, ein Gespräch oder eine Dienstleistung beziehen. Der reine Geldwert ist nur eine Ebene. Bewerten wir lediglich danach, wird das, was wir eigentlich genießen wollen, sehr schnell fade, leer und langweilig, und wir geraten in die Falle des „noch mehr“.

Genuss hat aber mit Qualität zu tun und weniger mit Quantität. Zu viele Adventsfeiern, zu viele Geschenke, zu viel Dekoration, zu viele Lichterketten, kann man da noch genießen?

Um zu genießen, müssen wir unsere Wahrnehmung verfeinern. Wir müssen auswählen und entscheiden, welche Sache oder welches Ereignis wir in einen besonderen Rahmen stel-

len. Das heißt auch reduzieren, bewusst weglassen, sich konzentrieren, denn nur so wird das Ereignis zu etwas Besonderem. Unter diesem Aspekt lassen sich Feiertage vielleicht ganz neu gestalten?

Genuss hat zwei große Feinde: Überfluss und Zeitdruck. Beides nimmt in dieser Jahreszeit leider oft zu viel Raum ein. Doch im Überfluss geht die Besonderheit verloren. Wenn wir zu viel haben oder tun, können wir das Einzelne nicht mehr genügend wertschätzen.

Beim Genießen wollen wir aber eine schöne Wahrnehmung ausdehnen, den Augenblick verlängern. Das gelingt uns, wenn wir im Augenblick verweilen, und dabei die Zeit vergessen.

Was ist uns also persönlich wirklich wichtig in dieser Zeit und worauf lässt sich verzichten? Im Gespräch mit den Angehörigen, mit den Kindern kann man aufschreiben, was für jeden wichtig ist, z.B. welche

Wünsche, welche Rituale. Gemeinsam kann man nun auswählen und alles andere bewusst streichen.

Was aber übrig bleibt, wird sorgsam und mit besonderer Aufmerksamkeit gestaltet und zelebriert. Jeder bringt seinen Beitrag nach seinen Möglichkeiten ein. Erinnerungen bleiben, wenn besondere Ereignisse auch reflektiert werden. Was ist gelungen, was war schön und genussvoll und warum war das so? Genuss entsteht, wo Qualität gegeben und mit Wertschätzung angenommen wird.

Stellen Sie Ihre neue Frage:
ratgeber@fraenkischer-tag.de

Unsere Lerneexpertin

Heidrun Fischer
 ist freie Trainerin für Didaktik und Gesundheitsförderung sowie Hörtherapeutin in Kunreuth.

