

Genusstraining ... ganz einfach

„Richte deine Aufmerksamkeit auf das Angenehme, dann wird dir das Unangenehme nicht schwer fallen!“

Plane dir 15 Minuten pro Tag ein und trainiere deine Sinnesorgane!

Sehen:

Gehe aufmerksam durch deine Wohnung, schau dich um und nimm einen Gegenstand mit einer Farbe, die dir im Moment am meisten zusagt. Setze dich gemütlich hin und entspanne dich. Schau den Gegenstand an und lasse die Farbe auf dich wirken. Wie ist sie für dich? Beruhigend? Hat sie Schattierungen? Ist sie glänzend oder matt?

Hören:

Konzentriere dich und versuche verschiedene Geräusche wahrzunehmen. Wie hört sich der Wind in den Bäumen an? Wie hört es sich an, wenn du etwas zeichnest oder ein Papier zerschneidest? Wie hört es sich an, wenn deine Kollegin in dein Büro kommt? Welche Schuhe hat sie an, welchen Gang hat sie? Wie „hört“ sich die Stille an?

Riechen:

Wie riecht es im Büro, wie duftet es, wenn du vor die Türe gehst? Wie riecht die Luft nach dem Regen? Wie riechen frische Walderdbeeren oder das Moos im Wald? Wie riecht die Wäsche, wenn du sie von der Wäscheleine nimmst?

Schmecken:

Wie schmeckt eine reife Banane? Welchen Unterschied „erschmeckst“ du bei einer Walderdbeere oder einer Gartenerdbeere? Wie schmeckt dein Essen. Kaue bewusst und achte auf jeden einzelnen Geschmack.

Tasten:

Erfühle die Sachen in deiner Umgebung oder mache das was Kinder gerne tun. Gib die verschiedensten Kleinigkeiten wie, Bänder, Bälle, Federn, Knetmasse, Gummi, Karten, kleine Plüschtiere usw. in eine Schachtel, decke sie zu und ertaste die Gegenstände. Wie fühlen sie sich an? Sind sie rau oder glatt, weich oder hart?

Je öfter du das trainierst, je aufmerksamer wirst du und du wirst mit der Zeit immer mehr bewusst genießen können.

Die Anregungen stammen teilweise aus dem Buch “Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genusstraining”.