

## Genustraining

- Brot- oder Schokoladenstückchen
- ausreichend Augenbinden für alle Teilnehmer:innen
- Begriffskarten mit den Merkmalen von Genuss
- bei Bedarf Entspannungsmusik

Eine entscheidende Lebenskompetenz ist die Fähigkeit, bewusst genießen zu können. Unser Alltag wird von vielen kleinen Genuss- und Wohlfühlmomenten begleitet, wie der Duft von frischem Kaffee am Morgen, das Lieblingslied im Radio oder die Leibspeise zum Mittagessen in der Schulkantine. Häufig wird sich nicht genug Zeit eingeräumt, sich zurückzulehnen und auch diese Kleinigkeiten bewusst wahrzunehmen und auszukosten.

Das Genustraining bietet die Möglichkeit, diese Fähigkeit zu stärken, Genuss als Thema aufzugreifen und Schüler:innen dabei zu unterstützen, das zu entdecken, was ihnen (in stressigen Momenten) gut tut.

Laden Sie in eine ruhige, entspannte Atmosphäre ein. Alle Teilnehmer:innen setzen eine Schlafmaske auf und dürfen sich bequem hinsetzen, um sich auf die Methode einzustimmen zu können. Alternativ können auch einfache Augenbinden angelegt werden. Wenn Sie möchten und die technischen Voraussetzungen gegeben sind, können Sie leise im Hintergrund passende Musik abspielen, welche die beruhigende Situation unterstützt.

Der süße Geschmack und Schmelz von Schokolade ist den allermeisten sehr vertraut. Eine mögliche Alternative sind daher Brotstückchen, welche eine ganz andere Konsistenz aufweisen und aufgrund der enthaltenen Stärke nach längerem Kauen ebenfalls süßlich schmecken. Hinzukommt, dass Brot ein eher „unterschätztes“ Lebensmittel ist, welches zumeist mit Belag und nur selten „pur“ gegessen wird. Entscheiden Sie selbst! Erkundigen Sie sich bei den Teilnehmer:innen unbedingt im Vorfeld über eventuelle Unverträglichkeiten oder Allergien.

Motivieren Sie die Teilnehmer:innen, zunächst ganz still für sich zu genießen, um das Stück Schokolade oder Brot einmal ganz bewusst wahrnehmen zu können. Räumen Sie der Übung ausreichend Zeit ein und leiten Sie die Gruppe mit einzelnen Impulsen an. So können Sie beispielweise dazu ermuntern, ...

...zuerst an Schokolade oder Brot zu riechen

...nur ein ganz kleines Stück abzubeißen und auf der Zunge liegen zu lassen

...nachzuspüren, ob die Schokolade oder das Brot in unterschiedlichen Bereichen des Mundes unterschiedlich schmecken

...die Schokolade komplett im Mund schmelzen zu lassen oder das Brot so lange zu zerkauen, bis kaum mehr etwas davon übrig ist

Im Anschluss eine Auswertung, z.B. Wie wurde diese Situation empfunden? Ziemlich ungewohnt, sich so viel Zeit für ein einziges kleines Stückchen Schokolade [oder Brot] zu nehmen, oder? Was kennzeichnet Genuss? Grundlegende, einfache Regeln, die man sich im Hinterkopf behalten kann. Fragen Sie gezielt nach den Vorstellungen der Teilnehmer:innen selbst, um daraus allgemeingültige Regeln abzuleiten. Was wird mit Genuss in Verbindung gebracht? Wann gab es den letzten Genussmoment? Im Bild die „goldenen Genussregeln“ nach Dr. Rainer Lutz, einem Genussforscher der Universität Marburg. Diese können nach Belieben um eigene Ideen und die der Gruppe ergänzt und abwandelt werden.

**Genuss**   
**braucht ZEIT**

**Genuss geht  
nicht  
NEBENBEI**

**Genuss ist  
ALLTÄGLICH**

**ohne  
ERFAHRUNG  
kein Genuss**

Weniger

=

Mehr

Wissen, was  
**DIR** gut tut

**VERZICHT  
kann Genuss  
erhöhen**

**GENUSS  
§ muss  
ERLAUBT sein**