

Lust auf Genuss

Vor einigen Wochen fuhr ich mit der Bahn nach Hause. Mir gegenüber saß eine junge Frau. Kurz nach dem Anfahren des Zuges trafen sich unsere Blicke und ich hatte den Eindruck, als hätten wir denselben Gedanken – und denselben Ausdruck des Unbehagens im Gesicht. Das nachfolgende kurze Gespräch bestätigte dies: Uns beiden war ein starker Geruch in die Nase gestiegen. Auf der Suche nach der Ursache entdeckte ich jemanden, der etwas aß, das wohl bei einem Imbiss gekauft worden war. Was auch immer es war: Es roch dermaßen eklig und ich fragte mich, wie man etwas essen kann, dass so schrecklich riecht. Essen sollte doch Genuss bereiten

Genuss hat etwas mit unseren Sinnen zu tun. Über sie nehmen wir unsere Umwelt wahr. Je intensiver, vielfältiger und angenehmer die Sinneseindrücke sind, die unsere Lustareale im Gehirn erreichen, umso größer ist die Ausschüttung an stimmungsfördernden Hormonen im Körper. Der Geruch einer Orange, das Sehen einer farbenfrohen Blume, das Hören von Vogelgezwitscher, das Spüren eines zarten Sommerwindes auf der Haut ... all dies kann angenehme Empfindungen auslösen.



Wer genießen möchte, braucht Muße, denn unsere Sinneswahrnehmungen und Gefühle brauchen Zeit, um sich zu entwickeln. In der Mittagspause sehe ich oft Menschen, die ihr Essen schnell zu sich nehmen, sei es am Imbiss, im Restaurant oder im Gehen auf der Straße. Doch unter Zeitdruck ist es kaum möglich, die Köstlichkeit einer

Speise auszukosten: ihren Geruch und Geschmack wahrzunehmen sowie die einzelnen Bestandteile und Kräuter.

Dass es außerdem für die Verdauung nicht gut ist, die Nahrung in sich hinein zu schlingen, wissen die meisten. Trotzdem kann man genau das in den Bürozentren der Stadt, in Mensen und Kantinen täglich beobachten. Fast Food ist leider oft auch „Junk Food“. Gemeint sind damit vor allem Lebensmittel, die stark fett-, salz- oder zuckerhaltig sind wie Pommes frites, Pizza, Hamburger, Kartoffelchips, Süßwaren und Limonaden, vor allem, wenn sie industriell hergestellt sind. Sie sind nicht vollwertig, sondern minderwertig, was man allerdings nicht am Preis merkt. Im Gegenteil: Fast Food und Junk Food sind meist teuer – das selbst gekochte, schmackhafte Essen ist oftmals preiswerter. Ab und zu ist dagegen nichts einzuwen-

den, aber wenn es zur Regel wird, ist das weder für den Körper noch für unser inneres Wohlbefinden förderlich.

Ich finde es überraschend, dass sich im Fernsehen die vielen Kochsendungen großer Beliebtheit erfreuen – und auf der anderen Seite das schnelle und ungesunde Essen zum Alltag vieler Menschen gehört. „Couchpotatoes im Speckmantel“ überschrieb die Tageszeitung „taz“ einmal einen Artikel darüber und mutmaßte, dass diese Sendungen geschaut werden, um nicht selbst kochen zu müssen. Vielleicht ersetzt die Talk- und Kochrunde aber auch das Bedürfnis nach Gemeinschaft. Denn auch dafür steht Essen: gemeinsam am Tisch sitzen, sich austauschen, etwas genießen, das man vielleicht sogar zusammen zubereitet hat. Doch viele Menschen leben allein: In Hamburg wird die Hälfte der Haushalte von nur einer Person bewohnt. Ich höre immer wieder von Alleinlebenden, dass es ihnen schwerfällt, für sich allein zu kochen. Auch mir geht das manchmal so. Im Kreis von netten Menschen genieße ich das Essen mehr als allein am Tisch.

Dennoch ist es auch ein Ausdruck von Wertschätzung sich selbst gegenüber, wenn man für sich kocht und somit gut für sich sorgt. Und Genuss macht Freude. Um etwas intensiv zu erleben, ist es wichtig, mit seiner ganzen Aufmerksamkeit dabei zu sein und sich nicht gleichzeitig mit anderen Dingen zu beschäftigen. Genuss geht nicht nebenbei. Auch das ständige Denken an zukünftige oder zurückliegende Aufgaben verstellt den Blick für das Angenehme. Genuss findet in der Gegenwart statt. Genuss liegt nicht so sehr im Besonderen, sondern in den normalen Dingen des Alltags. Und dazu gehört eben auch das Essen, das mehr sein sollte als reine Nahrungsaufnahme, um den Körper zu erhalten. Wenn Sie Lust haben, probieren Sie einmal aus, an einem Apfelschnitz, einer Rosine, einem Stück Brot oder Gurke mit geschlossenen Augen zunächst zu riechen, bevor Sie die Stücke in den Mund nehmen und langsam kauen. Nehmen Sie den Geruch wahr, die Konsistenz, den Geschmack. Sie werden erstaunt sein, welche Details Sie wahrnehmen, wenn Sie Ihren Sinnen Zeit lassen. Und vielleicht werden Sie merken, wie gut Sie sich nach einer bewusst eingenommenen Mahlzeit fühlen.

Ich vermute, dass der zu Beginn beschriebene Fahrgast in der Bahn das unangenehm riechende Zeug nicht gegessen hätte, wenn er mit Hingabe und offenen Sinnen dabei gewesen wäre. Doch er schaute parallel auf sein Mobiltelefon und tippte Nachrichten ein.

In dem alten Wort „Mahlzeit“ steckt das Wort „Zeit“. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für den Genuss, denn er stellt sich nicht unter Zeitdruck ein, wohl aber in kleinen oder größeren Momenten von Bewusstheit.

Es ist keine „Sünde“, einige Pralinen, ein Stück Kuchen oder eine Portion Pommes mit Mayo zu essen. Dabei braucht man kein schlechtes Gewissen zu haben, denn entscheidend sind eher die Menge und die Häufigkeit. Mir geht es um eine bewusste und genießerische Nahrungsaufnahme, die es zu verteidigen gilt gegen das Hineinschlingen von Fast Food und Nahrungsbergen.



© Regine Böttcher, 17.04.2017