GENUSS - GENUSSBERATUNG ?

Genießen können wir doch alle, genießen gehört zu den erfreulichen Seiten des Daseins, sicher, sicher. Genuss scheint gegeben, wenn alle Merkmale, die für Suchtentstehung determinierend sind, also ausweichen, Gewöhnung, Abhängigkeit, Sucht (vgl. Aufsatz "Vom Gummibärchen zum Heroin?" auf dieser Webseite) n i c h t zutreffen! Stimmt das?
Nähern wir uns vom Wortstamm: Es ist ausgewiesen als ein nehmen, gebrauchen, wovon man einen Nutzen hat.
Beim Genuss-Mittel wird es ohne Rücksicht auf den Nährwert gebraucht. Aus dem Nehmen und Gebrauchen wird Freude gezogen.
Genussfähigkeit wird verstanden als die Möglichkeit, Sinnesreize wahrzunehmen, sich denen hinzugeben, ohne diesen ausgeliefert zu sein oder von ihnen beherrscht zu werden.
Nach der psychoanalytischen Theorie lässt sich Genussfähigkeit als das reife, sozialisierte Lustprinzip verstehen.
Das heißt, dass der psychisch gereifte Mensch in der Lage ist, sich subjektiv genügend aber nicht ausufernd viel Lustgefühle zuzuführen, weil er in der Lage ist, die Erzeugung der Lustgefühle sowohl zu beginnen als auch aus dem differenziert wahrgenommenen Gefühl der Sättigung zu beenden.

BEGINNEN AUSLEBEN BEENDEN

Wiederum aufhören zu können gilt als ein Merkmal, das die Möglichkeit zum Genuss ausmacht. Ebenso die Fähigkeit, Genuss gedanklich vorzubereiten, das "Vorspiel" und die Erfüllung zu genießen.

Beim Beispiel des "Grillens" in der Natur können wir alle diese Merkmale wieder finden:
Wir bereiten uns auf das Ereignis vor:
Überlegen, welches Beutetier später auf unserem Grillrost Platz nehmen darf, mit welchem Gewürz wir den Geschmack verfeinern wollen, welcher Salat oder andere Speisen zum Grillgut passen könnten, wie unser Grillplatz aussehen soll: Legen wir einen Gitterrost in ein offenes Feuer, bevorzugen wir die herkömmliche Variante , wie aufstellbarer Grill ? Welche Holzkohle wollen wir verwenden? Alufolie gegen schädliche, krebserregende Dämpfe oder "volles Risiko" mit zischenden Kohlen, auf denen das Fett tropft ?
Dieses und vieles mehr gehört zum Stadium des BEGINNENS.

Das Ereignis selbst lässt sich in der Weise AUSLEBEN, indem wir beim Anzünden des Feuers auf die Stellung des Windes achten können, der uns beim Vorhaben, dieses zu entfachen behilflich sein kann, oder ob wir mit Spiritus "sicher" gehen wollen.
Dann kommt das Fleisch, Wurst, Fisch und anderes auf den so vorbereiteten Grill.
Behutsam, vielleicht voller Würde übergeben wir das(z.B. im Supermarkt oder beim Metzger) erbeutete Tier seiner vorläufig letzten Bestimmung.
Während es so friedfertig vor sich hin zischt, könnten wir - vom offenen Feuer gewärmt -uns eine kleine Erfrischung gönnen, z.B. ein alkoholhaltiges Getränk oder einen fruchtigen Saft..
Wir beobachten gleichzeitig den Flug der Funken, die auflodernden Flammen und das wohlgefällige Durchatmen der Sippe, all der Gleichgesinnten um uns herum.
Dann ergreifen wir den spitzen Gegenstand, mit dem wir zum ersten mal das Grillgut wenden wollen und dürfen über die Veränderung, über die neue Patina, unseren möglichen Sieg über das ehemals "Rohe" bewundern. Die Prozedur des Wendens wiederholt sich noch einige Male, das Verspeisen rückt immer näher und will auch bald vollendet sein.

Behaglichkeit breitet sich anschließend aus, wir haben uns das Beutetier einverleibt und fühlen uns nun seltsam stimmig. Stimmig vielleicht in einer guten Tradition verankert, die zehntausende von Jahren zurückliegt. Stimmig im Kreis derer, die um uns herum einen Kreis bilden. Inmitten wir - und das Feuer. Gewalt über das Feuer zu haben ist wieder bewiesen worden: Die Überwindung einer Zeit in der Mensch und Tier noch gleichberechtigt waren, in welcher wir uns - über das Feuer - gegen eindringende Wildtiere zu verteidigen suchten. Heute diente das Feuer der Zurückweisung von Mücken und anderen lästigen Zeitgenossen.

Wir männlichen Zeitgenossen registrieren die bewundernden Blicken der anwesenden Frauen. Und wirklich, wir machten unsere Sache gut! Gut und stimmig können wir diese Einheit BEENDEN.
Gut und stimmig verbunden mit den über Jahrtausende erhaltenen Urbildern (Archetypen) wissen wir uns in Kontakt. Und auch schon unsere Söhne warten auf das Zeichen, dem Feuer näher treten zu dürfen.

Welch ein Genuss !

Werner Hübner

© Dipl. Psychologe Werner Hübner / www.werner-huebner.de