

GENUSS AUS SICHT DER KINESIOLOGIE



Text: Brigitte Muhr-Berthold

Foto: ©sun ok - shutterstock.com - #1351679198

Genuss - eine Einladung an die Sinne und zur inneren Balance. In der Kinesiologie verstehen wir Genuss nicht nur als flüchtigen Moment des Wohlfühlens, sondern als tiefgreifende Erfahrung von Präsenz, Lebendigkeit, Verbundenheit und innerer Ausgeglichenheit. Echter Genuss entsteht, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind - wenn wir mit all unseren Sinnen bewusst im Hier und Jetzt leben.

Genuss ist weit mehr als bloßer Luxus oder Belohnung. Er ist ein natürlicher Ausdruck von Lebendigkeit, ein Zeichen innerer Kohärenz und eine wichtige Ressource für Gesundheit, Selbstregulation und Lebensfreude.

GENUSS BEGINNT MIT DER BEWUSSTEN WAHRNEHMUNG - und diese geschieht über unsere Sinne.

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen sind unsere Tore zur Welt. Über sie nehmen wir nicht nur unsere Umgebung wahr, sondern auch uns selbst. Doch im hektischen Alltag verlieren wir oft den Zugang zu ihnen:

- wir funktionieren, statt zu spüren.
- Reize prasseln auf uns ein, ohne dass wir das Schöne wirklich aufnehmen können

- wir essen nebenbei, überhören unsere Bedürfnisse
- und verlieren das Gespür für unseren Körper.

Genuss wird zum Nebenschauplatz, statt zur Kraftquelle.

KINESIOLOGIE bietet hier wirkungsvolle Unterstützung

Besonders Methoden wie **Edu-K®** oder die **Entwicklungskinesiologie** helfen, den natürlichen Zugang zu den Sinnen wieder freizulegen. Durch gezielte Bewegungsübungen, Muskeltests, balancierende Techniken und bewusste Wahrnehmung aktivieren wir unsere natürlichen Ressourcen. Das Nervensystem wird reguliert, Stress abgebaut, und die Sinneswahrnehmung neu geschärft. Reize wirken nicht mehr überfordernd, sondern werden differenziert erlebt - und so kann echter Genuss entstehen, in seiner ursprünglichen Form.

Wenn unsere Sinne wieder als lebendige, miteinander verbundene Wahrnehmungsorgane wirken, entsteht Raum für inneren Frieden, kreative Impulse und ein genussvolles Dasein. Gleichzeitig wird das parasympathische Nervensystem aktiviert - jenes System, das für Regeneration, Entspannung und tiefe Ruhe zuständig ist.

So wird Genuss zum Schlüssel gesunder Selbstregulation und zur Brücke zwischen uns selbst und der Welt um uns herum. In diesem Zustand können selbst einfache Dinge zu tief empfundenem Genuss werden:

- das warme Licht der Sonne auf der Haut,
- das Klangspiel des Windes in den Bäumen,
- die Tiefe eines Blickkontakts,
- der Geschmack eines langsam genossenen Stücks Schokolade,
- der Duft einer Blume oder eines frisch gebackenen Brotes,

- eine liebevolle Berührung,
- das Spüren der eigenen Stimme in einem stillen Raum,
- oder die Aromen einer Mahlzeit erkunden, statt sie nur zu verschlingen.

In der Kinesiologie verstehen wir Genuss nicht als Flucht aus dem Alltag, sondern als bewusste Rückkehr ins Hier und Jetzt. Über unsere Sinne, unsere Bewegungen und die Verbindung zu uns selbst wird Genuss zum Tor der Lebendigkeit. Wir betrachten Genuss daher nicht als Luxus, „Genuss“ ist ein natürlicher Teil unserer menschlichen Entwicklung und ein Ausdruck dessen, dass wir mit uns selbst verbunden sind - über unsere Sinne und die Werkzeuge der Kinesiologie finden wir immer wieder zurück zu dieser Quelle innerer Fülle.

ZWISCHEN VERLANGEN UND ECHTEM GENUSS

In der heutigen Welt ist unser Verlangen oft stark geprägt durch äußere Reize - schnelle Belohnungen, ständige Ablenkung, permanenter Konsum. Verlangen ist an sich nichts Negatives: Es aktiviert unsere Motivation, setzt Glückshormone wie Dopamin frei und bringt uns in Bewegung. Doch wenn wir dabei den Kontakt zu unseren echten Bedürfnissen verlieren, kann aus natürlichem Verlangen eine Sucht entstehen - nach Süßem, nach Anerkennung, nach ständiger Reizüberflutung. Kinesiologie hilft, diesen feinen Unterschied wieder zu spüren: zwischen dem echten inneren Bedürfnis nach Verbindung, Freude und Lebendigkeit - und dem bloßen Reiz-Reaktionsmuster, das kurzfristig stimuliert, aber langfristig erschöpft. So wird Genuss nicht zur Flucht, sondern zur bewussten Wahl - getragen von Achtsamkeit und innerer Balance.

Sehr gute Erfahrungen in diesem Zusammenhang habe ich mit zwei kinesiologischen Methoden und ihren Spezialthemen:

- aus der **Entwicklungskinesiologie**: „*Integration unserer Sinne*“ - Hier lernen wir, unsere Sinne gezielt wahrzunehmen, zu vernetzen und harmonisch in den Alltag zu integrieren. Die sensorische Reifung wird unterstützt, was die Grundlage für emotionale Ausgeglichenheit, Aufmerksamkeit und kreatives Handeln bildet.
- aus **Brain Gym®**: „*Visioncircles™*“ - Hier fokussieren wir uns auf die Entwicklung des aktiven Sehens - eines

Sehens, das mit Achtsamkeit, Beweglichkeit und Bewusstheit verbunden ist. *Visioncircles™* zeigt, dass Sehen ein lernbarer Prozess ist, der eng mit unseren Denkmustern, unserer Beweglichkeit und unserer Selbstwahrnehmung verknüpft ist.

„DIE POESIE DES GENUSSES“

Mit jedem Hauch, den der Wind uns schenkt,
berührt die Welt die Seele, die sich lenkt.

Im Duft der Blumen, süß und weit,
liegt die Magie der Ewigkeit.

Ein Blick, der in die Ferne schweift,
das Herz in Farben sanft begreift,
die Welt erscheint in klarem Licht -
das Sehen, ein Gedicht.

Das Rauschen des Wassers, so klar,
so rein,
verweht die Sorgen, lässt den Geist gedeihn.

Die Ohren lauschen, tief und weit,
Musik der Welt in stiller Zeit.

Und der Geschmack - ein Fest, so fein,
Schokolade schmilzt, der Wein so rein.
Die Zunge tanzt im Tanz des Lebens,
findet Freude, die nicht vergebens.

Die Hände spüren, was die Seele spricht,
Sanftheit, die den Körper bricht,
im Fühlen wächst die inn're Ruh,
die Sinne fließen, kommen zur Ruh.

Genuss entsteht, wenn wir verweilen,
die Sinne öffnen, sich vereinen.
Im Moment, im Jetzt, im Hier -
liegt der wahre Zauber in dir.

Quellen:

- Renate Wennekes & Angelika Stiller "Integration unserer Sinne", "Integration von frühkindlichen Reflexen und Reaktionen", "Integration von Geburt und Veränderung",
- Renate Wennekes "Integration von Schwangerschaft und Wachstum
- persönliche Mitschrift von praktischen Seminaren und Supervisionen der Entwicklungskinesiologie Ausbildung
- Renate Wennekes "Anpassung und Orientierung - Woher kommt der tägliche und ständige Stress", "Sehnsucht und Burnout - Das Sehnen als Brücke zur Freiheit"
- Dr. Paul E. Dennison u. Gail E. Dennison "Visioncircles"
- Louise Hay "Das große Buch für Körper und Seele".
- Gedicht „Die Poesie des Genusses“: Brigitte Muhr-Berthold mit Hilfe von Chatgpt.com

TIPP: „1-MINUTE-SINNES-RESET“

So geht's:

Halte für eine Minute im Alltag bewusst inne - egal ob du gerade am Schreibtisch sitzt, kochst oder spazieren gehst.
Lenke deine Aufmerksamkeit nacheinander auf jeden deiner Sinne:

SEHEN: Was siehst du gerade, wenn du den Blick schweifen lässt? Achte auf Farben, Formen, Licht.
HÖREN: Welche Geräusche nimmst du wahr - nah oder fern? Lausche bewusst.

RIECHEN: Gibt es einen Duft in der Luft?

SCHMECKEN: Wie schmeckt gerade dein Kaffee, dein Leben oder einfach dein Mund?

FÜHLEN: Spürst du deine Kleidung, den Boden unter den Füßen, die Temperatur auf der Haut?

Warum das wirkt:

Dieser kleine Check-In bringt dich raus aus dem Autopiloten und zurück in den Moment. Er aktiviert dein parasympathisches Nervensystem, reduziert Stress und stärkt die Verbindung zu dir selbst. Und genau da beginnt echter Genuss.

*Möge dein Leben immer wieder nach Schokolade schmecken!
Mit einem Lächeln, Brigitte*



Brigitte Muhr-Berthold

Begleitende Kinesiologin
Entwicklungskinesiologie: Int. Fakultät, Instruktor, Ausbildungsleitung
Edu-Kinesthetics: Instruktor BG101, BG104, BG105, BG110, BG112, OBO201, VC220,
Movement Based Learning: Instruktor MBL1
Touch for Health: Instruktor
ÖBK: Vorstandsmitglied, Beirat für Tirol

Neuwiesen 28b, 6393 St. Ulrich am Pillersee
T: 0664 53 540 71

E: office@balance-mind-body.com
www.balance-mind-body.com