

GENUSSVOLL LEBEN - in Balance, achtsam und verantwortungsvoll

Text: Ursula Kralinger

Foto: © Vitalii Matokha - shutterstock.com - #1914679279

In einer Welt, die von Schnelligkeit, Optimierung und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, wird der Wunsch nach einem genussvollen Leben immer lauter. Doch was bedeutet es eigentlich, genussvoll zu leben? Geht es um Luxus? Um den nächsten Urlaub? Oder steckt mehr dahinter? Ein genussvolles Leben ist kein egoistisches Vergnügen, sondern ein Ausdruck von Achtsamkeit, Selbstverantwortung und tiefer Lebensfreude. Es braucht Balance - zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Fürsorge und Freiheit, zwischen Ich und Wir.

GENUSS - EIN LEBENSGEFÜHL

Genuss ist mehr als ein schöner Moment. Er ist eine Haltung. Wer genießt, ist ganz im Hier und Jetzt. Genuss hat nichts mit „schnell konsumieren“ zu tun, sondern mit dem bewussten Wahrnehmen und Wertschätzen dessen, was gerade da ist: ein warmer Sonnenstrahl auf der Haut, der Duft von frischem Kaffee, das Lachen eines Kindes oder das Gefühl, innerlich ruhig zu sein.

Ein genussvolles Leben beginnt also mit der Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung. Denn nur, wenn ich spüre, was mir guttut - körperlich, seelisch und geistig - kann ich mich bewusst dafür entscheiden. Genuss ist damit ein innerer Kompass, der uns in Verbindung mit uns selbst bringt.

BALANCE - DAS MASS FINDEN

Viele Menschen leben heute in Extremen: zu viel Arbeit, zu viele Termine, zu wenig Schlaf, zu wenig echte Verbindung. Dabei braucht ein genussvolles Leben vor allem eines: Balance. Balance bedeutet nicht, dass alles immer gleich ist. Sondern dass sich die

Kräfte im Leben ausgleichen dürfen - wie in der Natur: Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Einatmen und Ausatmen.

Die Kunst besteht darin, den eigenen Rhythmus zu finden.

- Wie viel Ruhe brauche ich?
- Was lädt meine Kraftreserven auf?
- Wo darf ich mir Pausen erlauben, ohne schlechtes Gewissen?

Zur Balance gehört auch die Fähigkeit, Nein zu sagen - zu Dingen, die mich überfordern oder mir Energie rauben. Und Ja zu dem, was mich nährt.

ACHTSAMKEIT - DER SCHLÜSSEL ZUM GENUSS

Achtsamkeit ist die Grundlage jedes genussvollen Lebens. Denn ohne Präsenz im Moment verlieren wir uns in Gedanken, Erwartungen oder To-do-Listen.

Achtsamkeit bedeutet: Ich bin da. Ich nehme wahr. Ich bewerte nicht sofort. Ich erlaube mir, zu spüren - auch die leisen Töne.

Wer achtsam lebt, kultiviert eine innere Haltung des Staunens: über das Einfache, das Schöne, das Lebendige. Achtsamkeit ist nicht nur ein Werkzeug der Entschleunigung - sie ist auch eine Form der Selbstfürsorge. Denn sie

bringt uns in Kontakt mit unseren Bedürfnissen, Grenzen und Sehnsüchten. Übungen wie bewusstes Atmen, achtsames Essen, Geh-Meditationen oder kleine Rituale im Alltag helfen, diese Haltung zu verankern.

VERANTWORTUNG - FÜR MICH, FÜR ANDERE, FÜR DAS GANZE

Ein genussvolles Leben ist niemals egozentrisch. Echte Lebensfreude entfaltet sich immer in Verbindung - mit anderen Menschen, mit der Natur, mit dem Leben selbst.

Wer verantwortungsvoll lebt, weiß: Mein Wohl ist nicht unabhängig vom Wohl anderer. Genuss in Balance bedeutet auch, Rücksicht zu nehmen - auf Ressourcen, auf Beziehungen, auf soziale Gerechtigkeit.

Verantwortung bedeutet nicht, alles tragen zu müssen. Aber sie ruft uns dazu auf, bewusst zu wählen:

- Was kaufe ich?
- Wie gehe ich mit der Natur um?
- Welche Worte schenke ich anderen - und mir selbst?
- Welche Werte trage ich durch mein Handeln in die Welt?

Ein verantwortungsvolles Leben in Achtsamkeit erkennt an: Ich bin Teil eines größeren Ganzen.

DER KÖRPER ALS VERBÜNDETER

Oft wird Genuss mit „Genussmitteln“ verwechselt - dabei ist unser Körper selbst das größte Sinnesorgan für echtes Erleben.

Ein achtsames, genussvolles Leben lädt uns ein, mit unserem Körper wieder in Beziehung zu treten:

- Was tut mir wirklich gut?
- Wann fühlt sich mein Körper leicht an - und wann schwer?
- Wie fühlt sich Freude körperlich an?

Körperarbeit, Klang, Tanz, Berührung, gutes Essen, Ruhe - all das sind Brücken zur sinnlichen Welt und damit zum Erleben von Lebendigkeit. Unser Körper ist dabei kein Objekt, das funktionieren muss - sondern ein fühlendes Zuhause.

IMPULSE FÜR DEN ALLTAG

Ein genussvolles Leben braucht keine großen Veränderungen - sondern kleine bewusste Akte.

Hier einige Ideen:

- Beginne den Tag mit einem bewussten Atemzug statt des Griffes zum Handy.
- Richte dir eine Genussecke ein: ein Platz mit Kerze, Duft, Musik oder Natur.
- Iss eine Mahlzeit pro Tag achtsam. Spüre Geschmack, Konsistenz, Temperatur.
- Sprich mit dir selbst freundlich. Frage dich: Was würde ich einer Freundin sagen?
- Lebe Rituale. Eine Tasse Tee, ein Klang, ein Moment der Stille - immer zur gleichen Zeit.
- Feiere das Schöne. Auch das Kleine. Halte es schriftlich oder kreativ fest.

FAZIT: Genuss als gelebte Achtsamkeit

Ein genussvolles Leben ist keine Flucht aus der Realität, sondern eine tiefe Form der Präsenz. Es bedeutet, das Leben in all seiner Fülle wahrzunehmen - mit Verantwortung, mit Liebe, mit Klarheit.

Es geht nicht um Perfektion. Sondern um den Mut, sich selbst und das Leben in seinem Rhythmus zu ehren.

Wenn wir achtsam genießen, ehren wir das Leben selbst. Und werden zu einem leisen, aber kraftvollen Gegenpol zu einer Welt, die oft zu schnell, zu laut, zu viel ist.

Spüre dich. Stärke dich.

Komm in Balance.

Ursula Kralinger

Dipl. Kinesiologin der Wiener Schule,
R.E.S.E.T., EFT Klopftechniken,

Joalis-Entgiftungsberaterin, IL-Do Körperkerzen,
Aroma Touch Technique-Anwenderin

Donaustraße 22, 3421 Höflein/Donau
T: 0650 450 48 00

E: ursula.kralinger@aon.at

www.kinesiologiekralinger.at



1. Tag der KINESIOLOGIE 2025

11.10.2025
in Salzburg
10:00 - 18:00 Uhr

Vorträge und Workshops:

„Bühnenpräsenz, Auftrittscoaching, Stimme“
mit Christine Bara, Instrumentalpädagogin,
Instruktorin für Musik-Kinesiologie.

„Hyperton-X Workshop“
mit Mag. Sissy Pawel, Sensitivitätstrainerin,
Instruktorin für Hyperton-X und
Mag. Christian Dillinger, Psychotherapeut,
Instruktor für Hyperton-X

„Durch Kombination von Touch for Health
und Aromatherapie zur Balance“
mit Eva Liebmann

Mit deiner Teilnahme am „Tag der Kinesiologie“ werden dir
8 Stunden als Weiterbildung angerechnet.



Kosten:

L1,-, L2-, L3-Mitglieder: GRATIS

Fördermitglieder: € 25,00

Nicht-ÖBK-Mitglieder: € 45,00

Anmeldungen

bis spätestens 19.9.2025:

sekretariat@kinesiologie-oebk.at

www.oebk.at