GENUSS WIEDER ENTDECKEN

Text und Foto Pia Mester

Wer sich von Bettina Rauer beraten lässt, darf irgendwann einmal seinen Geruchssinn testen. In Filmdosen bewahrt sie Gewürze und Kräuter auf, die sie in ihrem Garten selber zieht. Ihre Klienten sollen schnuppernd erkennen, um welche es sich handelt. Mit jedem neuen Duft kommen neue Erinnerungen hoch. An schöne und vielleicht auch an weniger schöne Erlebnisse. Die Ernährungsberaterin aus Neuenrade möchte ihre Klienten auf diese Weise dazu anregen, ihre Sinne zu schärfen und wieder einen eigenen Zugang zum so genannten „euthymen Erleben", d.h. zu allem, was der Seele gut tut, zu finden. Denn das haben viele Menschen im Laufe ihres Lebens verlernt.

Wenn man jahrelang eine Diät nach der anderen ausprobiert, verliert man oft statt überflüssiger Kilos die Fähigkeit, Essen zu genießen. Schokolade wird zum Feind, Pizza wird mit Schuldgefühlen verbunden. Deshalb enthält die Ernährungsberatung von Bettina Rauer auch immer ein paar Elemente, in denen es nur um den Genuss geht. Meistens haben ihre Klienten schon vorher gemerkt, dass ihnen etwas fehlt: „Die Leute möchten sich wieder wohlfühlen."

Kohlenhydrate sind nicht böse

Prinzipiell, betont Bettina Rauer, sei kein Lebensmittel an sich schlecht oder ungesund. Auch wenn gerade alle auf Low-Carb-Diäten schwören: „Kohlenhydrate sind nicht böse." Es gehe nicht darum, sich etwas zu verbieten, sondern bewusst auszuwählen und einen entspannten Umgang mit dem Thema Essen zu entwickeln. Die Fortbildung zur Genusstrainerin sieht die studierte und zertifizierte Ernährungsberaterin als sinnvolle Ergänzung. „Ernährungsberatung ist mehr als zu wissen, was man essen muss." Oft wüssten ihre Klienten, welche Lebensmittel gut für sie seien. Trotzdem könnten Sie Leckereien nicht widerstehen. Bettina Rauer weiß, dass hinter Gewichtsproblemen oft psychische Probleme stecken. Da greift man zur Tafel Schokolade, wenn man sich langweilt, traurig ist oder Trost braucht. Die Schokolade stille dann den „Hunger der Seele", sagt Bettina Rauer. Nur folgt das schlechte Gewissen auf dem Fuße.

Das Genusstraining nach Jutta Kamensky hilft den Klienten „Tankstellen" für sich zu finden, aus denen sie Kraft schöpfen können um Stress abzubauen und den Alltag besser zu meistern. Sie erleichtern Verhaltensänderungen, helfen bei der langfristigen Motivation und geben die nötigen emotionalen Kompetenzen, um mit negativen Gefühlen umzugehen.

Im Alltag die Sinne schärfen

Jeder Sinn wird dabei trainiert, und zwar einer nach dem anderen. Denn die Übungen erfordern Konzentration. Viele davon kann man auch alleine für sich durchführen. Etwa die Schnupperübung: „Versuchen Sie einmal, bewusst zu riechen, und zwar an unterschiedlichen Orten. Wie riecht es in der Bäckerei, wie in der Bibliothek, wie auf der Straße?" Ebenso lassen sich die anderen Sinne schärfen: Indem man sie bewusst einsetzt und beobachtet, welche Gefühle und Gedanken in einem ausgelöst werden. Erst wenn man weiß, was einem gefällt, kann man wieder lernen, sich etwas Gutes zu tun

Basis des Genusstrainings sind die sieben Genuss-Empfehlungen:

1. Genuss braucht seine Zeit.
2. Genuss darf erlaubt sein
3. Genuss geht nicht nebenbei.
4. Genuss ist Geschmackssache.
5. Weniger ist mehr.
6. Ohne Erfahrung kein Genuss.
7. Genuss ist alltäglich.

Bettina Rauer bietet Ernährungsberatungen als Einzel- und Gruppenberatungen an. Im Herbst startet ein neuer Kurs des Trainingsprogramms „Ich nehme ab" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die Teilnehmer treffen sich an 10 Terminen in Werdohl.

Informationen: bettina-rauer.de oder telefonisch unter 0157/57796878