

## genießen

In *genießen* hören wir das Wort „niesen“, wovon Menschen mit Heuschnupfen gerade reichlich Erfahrung machen.

Heuschnupfen ist nichts was man in der Regel *genießt* und doch gibt es einen Zusammenhang zwischen *genießen* und dem was beim Niesen passiert. Niesen befreit die Nase und diese Befreiung ist der gemeinsame Nenner. Wenn wir sagen „ich *genieße* meinen Feierabend“ haben wir uns frei gemacht von dem was noch alles zu tun ist, von unseren Problemgedanken oder dem, was am nächsten Tag ansteht. Wir wenden uns dann bewusst Dingen zu, die für uns zu einem schönen Feierabend dazugehören.

Wir *genießen* ein schönes Essen, ein stimmungsvolles Konzert, unseren Urlaub, das Beisammensein mit guten Freunden und vieles mehr. *Genießen* beinhaltet wir sind frei von allem Anderen und ganz bei dem was wir gerade tun bzw. erleben.

Zum *genießen* gehört natürlich noch mehr – das Essen muss uns auch schmecken, die Musik uns gefallen, der Urlaubsort schön sein usw.. Doch ohne dass wir innerlich bei der Sache sind, *genießen* wir nicht. Da der Alltag oft hektisch erlebt wird, mit vielen Terminen und zu wenig Zeit, fällt es schwer, sich frei zu fühlen, um das Essen auch *genießen* zu können. Die Wahrnehmung dafür geht im Berg der vielen Verpflichtungen und Aufgaben unter.

Wenn Sie Lust haben das zu ändern:

Der Körper wählt die Strategie „Niesen“ um wieder eine freie Nase zu bekommen – welches Ritual haben Sie, um wieder einen freien Kopf zu bekommen?

Vielleicht:

- achtsam einige Male tief ein- und ausatmen?
- ziellos aus dem Fenster schauen?
- ihr Lieblingslied hören?
- mit dem Rad nach Hause fahren?

Ich lade Sie ein, sich diese Frage zu beantworten und Ihre Rituale wieder gezielter einzusetzen. Der wundervolle Frühling lädt förmlich dazu ein, das Leben zu *genießen*.