GENUSSÜBUNG

Ziel: Teilnehmende lernen, bewusst und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Suchtprävention.

Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren. Gruppenübung.

TN-Zahl: wichtig ist, dass die Gruppe nicht zu groß ist, um sich konzentrieren zu können

Raum: Frei wählbar bei dieser Aktivität.

Dauer: ca. 20 Minuten (inkl. Nachbesprechung)

Material: Im **Suchtsack** befindet sich die Anleitung zur Genussübung. Zusätzlich benötigt ihr für die Übung einzeln verpackte Schokoladenstückchen oder Nüsse/Rosinen/Apfelspalten/ Bananenscheiben.

Ablauf:
Alle Teilnehmenden bekommen zwei Schoko-Stückchen. Wer Schokolade nicht mag, oder im Moment keine Lust darauf hat, bekommt als Alternative, zB eine Nuss, eine Rosine oder Obst.

Die Übung besteht aus zwei Durchgängen:

1. Im ersten Durchgang wird das erste Schokostück nach einer bestimmten Anleitung verzehrt. Sie wird von dir als Fachkraft Schritt für Schritt laut vorgelesen und die Jugendlichen führen die Schritte nacheinander aus.
   Die Anleitung befindet sich im Suchtsack.

2. Im zweiten Durchgang kann ein Champion ermittelt werden. Auf ein Startkommando hin versuchen alle Jugendlichen, das zweite Schokostück so schnell wie möglich zu verzehren. Wer am schnellsten ist, hat gewonnen.
   Auf den zweiten Durchgang kann auch verzichtet werden.

In der anschließenden Reflexion (eventuell in Kleingruppen) soll der Unterschied zwischen dem ersten und dem zweiten Durchgang herausgearbeitet werden. Die Ergebnisse werden gesammelt.

- Was ist euch aufgefallen?
- Was kennzeichnet Genuss?
- Was braucht es, um etwas genießen zu können?
- Wie gelingt Genuss am besten?
- Was kann Genuss optimieren?
- Wo genießen wir im Alltag, wo haben wir schon lange nicht mehr bewusst genossen?

Hinweise und Erfahrungen:
Lasst euch auch bei der Durchführung dieser Übung (vor allem beim ersten Durchgang) Zeit!

Zum Genießen braucht es Zeit, eine passende Umgebung, Gesellschaft, möglichst viele Sinne (je mehr Sinne, desto besser) uvm.

HINTERGRUNDWISSEN ZU GENUSS UND MISSBRAUCH (= VORSTUFE ZU SUCHT):

Genuss:

- macht Spaß.
- Genießen ist eine Kunst.
- Zum Genießen brauchen wir Zeit, unser individuell richtiges Tempo.
- Es braucht nur wenig dazu, die individuell richtige Menge.
- Wir können aufhören.
- Wir müssen uns ganz darauf konzentrieren.
- Es befriedigt uns.
- Wahrnehmung mit möglichst vielen Sinnen…

MISSBRAUCH / missbräuchlicher Konsum:

- Was wir genießen können, können wir auch missbräuchlich konsumieren.
- Es wird aus einem anderen Grund als Genuss konsumiert, z.B. den Ärger mit einem Bier hinunterspülen, Essen als Belohnung für harte Arbeit, Kleiderkauf aus innerer Leere.
- Wir weichen damit Problemen aus.
- Es nützt für den Moment. Oder wir fühlen uns schlecht hinterher.
- Erster Schritt zur Sucht? Ab und zu kann es eine nützliche Hilfe in schweren Zeiten sein. Allerdings ist es wichtig, dass es auch noch andere Tankstellen gibt.
- Wenn wir immer wieder etwas missbrauchen, führt es zur Gewöhnung und eventuell zur Sucht.
- Manches macht körperlich schnell abhängig (z.B. Nikotin hat ein hohes Suchtpotential).

GENUSSÜBUNG

Das Schokoladenstückchen wird nach folgender Anleitung verzehrt:

- Bequem hinsetzen.
- Papier öffnen, Schokolade im Papier auf den Handteller legen und betrachten.
- Dann die Augen schließen.
- An der Schokolade riechen.
- Lippen mit der Zunge befeuchten und die Schokolade mit den Lippen berühren.
- Lippen ablecken.
- Diesem Vorgeschmack nachspüren.
- Ein kleines Stück Schokolade abbeißen – noch nicht kauen! - sondern erst vorne auf der Zunge liegen lassen, bis die Schokolade warm genug ist, um zu schmelzen.
- Dann die Schokolade in die linke Backe schieben, und darauf achten, das Stückchen nicht zu verschlucken.
- In die rechte Backe schieben.
- Dann die Schokolade leicht mit der Zunge an den Gaumen drücken, bis sie zu Brei wird.
- Jetzt die Schokolade im Mund herumschieben, bis nichts mehr davon übrig ist.
- Den Weg, den die Schokolade im Mund zurückgelegt hat, mit der Zunge verfolgen, zurück zu allen Stellen, mit denen die Schokolade in Berührung gekommen ist.
- Sich die verschiedenen Empfindungen bewusst machen.
- Augen öffnen.
- Nun einen zweiten Bissen Schokolade in den Mund nehmen, nicht kauen!
- Mit der Zunge dorthin schieben, wo das erste Stück Schokolade die angenehmsten Empfindungen ausgelöst hat.
- So lange wie möglich genießen.
- Den Rest nach eigener Vorliebe genießen.