

## Der Sinn unserer Sinne – gestern, heute und morgen

Mag. Hanni Rützler

Die moderne Hirnforschung geht davon aus, dass die Sinnesreize vom Gehirn nicht nach festgelegten genetischen Mustern verarbeitet werden. Im Gegenteil: Das Gehirn gilt als flexible Struktur, die sich erst durch den Einfluss äußerer Reize organisiert – und lebenslänglich durch neue Wahrnehmungen und ständige Rückkoppelungen mit längst Erfahrenem neu strukturiert. Damit ist die eigene Wahrnehmung nicht nur eine Realitätserfahrung, sondern auch immer eine Ich-Erfahrung. Im Rahmen der zunehmenden Individualisierung der Gesellschaft gewinnt die individuelle, direkte sinnliche Wahrnehmung einen immer größeren Stellenwert. Dabei bekommt das Sehen, als ehemals „höchster“ und nach wie vor mächtigster Sinn, spürbar Konkurrenz. Die so genannten „niedrigen“ Sinne, die Nahsinne Riechen und Schmecken, gewinnen als Orientierungsgrößen im Leben und damit des Selbstgewahrwerdens zunehmend an Bedeutung.

Doch woher stammt das plötzliche Interesse am Geschmack, woher kommt die rasante Aufwertung der direkten Sinneswahrnehmung, insbesondere beim Essen und Trinken? Ist es eine Reaktion auf die Entfremdung zwischen dem Essen und dem Selbst, zu der speziell die steigende Entritualisierung des Essalltages beiträgt? Oder eine Reaktion auf die ständige Zunahme des Tempos, das unseren Alltag prägt und zu einer Verflachung der Wahrnehmung führt? Tatsache ist, dass die Entsinnlichung des Alltags auf vielfältigen kulinarischen Ebene nachzuzeichnen ist und dass der eigene Geschmack im subjektiven Empfinden des Konsumenten bei der Beurteilung von Lebensmitteln und Getränken eine immer größere Bedeutung zukommt (GfK Österreich 2002, 2006 und 2010).

Geschmack ist ein komplexer Sinneseindruck, der zu 80% vom Geruchssinn und zu 20% vom Geschmackssinn wahrgenommen wird. Fällt dieser Eindruck positiv aus und lässt er auch sonst nichts zu wünschen übrig, wird dies als Genuss empfunden. Genuss im Sinne einer ganzheitlichen, intensiven Sinnesempfindung, die mit körperlichem und geistigem Wohlbehagen verbunden ist. In Österreich bezeichnen sich rund 70% der Bevölkerung als Genießer, Männer etwas häufiger als Frauen. Allerdings tun sie dies meist mit schlechtem Gewissen (f.eh 2009). Sie ängstigt der Gedanke, beim Genießen zu gierig oder zu unkontrolliert zu handeln und sie fürchten finanzielle oder gesundheitliche

Folgen. Kein Wunder, funktionierten wir doch Jahrhunderte lang nach der Formel: Gekostet und getrunken wird, was auf den Tisch kommt. Brave Schlucker wurden herangezogen, denn es machte „Sinn“, zu essen was und wann es zu essen gab. Und so sind es heute nicht die inflationär auftretenden Lustangebote, an denen es mangelt, sondern die Fähigkeiten, die notwendig sind, um solche Angebote auch lustvoll wahrnehmen zu können.

Es lohnt sich aber den Geschmack als kritische Orientierungshilfe heranzuziehen, denn in Zeiten des Lebensmittelüberflusses, des pandemischen Übergewichts und der Zunahme ernährungsassoziierter Zivilisationskrankheiten ändert sich die Rolle der Genussfähigkeit radikal. Galt sie früher als reiner Luxus, der einer kleinen Elite vorbehalten war, so wird sie heute zur Schlüsselkompetenz. Denn nur sie ermöglicht einen entspannten Umgang mit dem Lebensmittelüberfluss. Mehr noch, sie bildet die Voraussetzung für ein gesundheitsförderndes Verhalten, da sie einen starken, direkten, positiven Einfluss auf die subjektive Lebensqualität und das Wohlbefinden hat und weil sie in einer ausgeprägten, wechselseitigen Beziehung zum Gesundheitsverhalten steht. Je stärker die Genussfähigkeit ausgeprägt ist, desto häufiger wird aktiv und bewusst gesundheitsorientiertes Verhalten gezeigt. Genießer treiben öfter Sport, ernähren sich gesünder, sind öfter an der frischen Luft, sind seltener einsam und ergreifen häufiger Maßnahmen zur Krankheitsprophylaxe (Bergler, Hoff, Köln 2002). In Zukunft gilt es daher, die eigene Genussfähigkeit zu fördern, denn nur ein freies, wenn auch differenziertes Genussverhalten, macht unsere Sinne fit für eine gesunde Zukunft.

Nähere Informationen sowie passende Workshops: [www.futurefoodstudio.at](http://www.futurefoodstudio.at)