Lob des Geniessens

geschrieben von Gabriela Sollberger | April 21, 2021

Wer seine Bedürfnisse aufschieben kann, ist langfristig glücklicher und erfolgreicher. So lautete die Lehre aus dem berühmten Marshmallow-Test. Jetzt dreht die Psychologin Katharina Bernecker den Spiess um und postuliert: Geniessen fördert das Wohlbefinden.

Der legendäre Marshmallow-Test, der in den 1970er-Jahren mit Kindern durchgeführt wurde, steckt uns noch in den Knochen. Wir litten und lernten mit den Kindern der Studie. Das verführerische Schaumcandy duftete vor ihrer Nase auf dem Tisch. Wenn sie es schafften, den Mäusespeck nicht gleich aufzuessen, würden sie mit einer zusätzlichen, zweiten Süssigkeit belohnt. Da konnten die Kinderlein noch so Faxen machen, der Speichel konnte ihnen noch so im Munde zusammenlaufen, Sieger waren diejenigen, die ihr Verlangen zügeln konnten. Und tatsächlich: Wie sich zeigte, ist der Mensch schon ab vier Jahren fähig, die Belohnung aufzuschieben.

Selbstkontrolle, erklärt Motivationspsychologin Katharina Bernecker, Oberassistentin am Psychologischen Institut der UZH, ist eine wichtige Fähigkeit. Sie ermöglicht, langfristige Ziele zu erreichen, nach Erfolg zu streben, sich zu verbessern, Karriere zu machen. Damit verbunden sind positive Gefühle, Zufriedenheit und Wohlbefinden im späteren Leben. Dies belegen zahlreiche psychologische Studien. «Lass dich nicht verführen vom schnellen Glück, setze auf das langfristige Ziel!», so die Lehre aus dem Marshmallow-Test, die Generationen geprägt hat. Wie viele Marshmallows haben wir wohl mit leerem Schlucken vorbeiziehen lassen? Und wenn wir dann doch einmal nicht widerstehen konnten, verschlangen wir die Süssigkeit verschämt mit schlechtem Gewissen.

Sofa oder Fitnessstudio?

Die Willenskraft ist gewissermassen das Mantra der Motivationspsychologie. Zahllos sind Strategien, Tipps und Tricks, um den inneren Schweinehund zu überwinden. Doch, so fragte sich Katharina Bernecker, die selber viel zu Selbstkontrolle geforscht hat, muss es wirklich ein solcher Kampf sein, der mit Zwang und Entsagung einhergeht? «Vielleicht», so Bernecker, «haben wir die Fähigkeit der Selbstkontrolle zu einseitig betrachtet.» Gemeinsam mit ihrer Kollegin Daniela Becker von der Radboud-Universität in Nijmegen beschloss sie, herauszufinden, ob Verlockungen auf dem Weg zum langfristigen Ziel wirklich so schädlich sind. Die Wissenschafterinnen und Wissenschafter setzten beim Moment der Versuchung an. Bisher interessierte sich die Forschung nur für die Personen, die es schafften, am Abend ins Fitnessstudio zu gehen. Blieben sie zu Hause auf dem Sofa, wurde das als fehlgeleitete Selbstkontrolle eingestuft und die fürsorglichen Wissenschafterinnen und Wissenschafter überlegten, wie die Faulenzer doch noch ins Fitnessstudio zu kriegen wären.

Natürlich brodelt auch im Sofalümmel ein Konflikt, weil er ständig daran denkt, er sollte jetzt eigentlich Sport machen. Das langfristige Ziel, gesund zu sein, kann dem kurzfristigen Ziel, sich etwas zu gönnen, zu geniessen, genauso im Weg stehen wie umgekehrt.

Geniessen tut gut

Hier haben Bernecker und ihre Kollegin eingehakt. Die Motivationspsychologinnen wollten wissen, wie relevant die Genussfähigkeit ist, und haben dazu einen Fragebogen entwickelt. Darin fragen sie, wie gut man kurzfristigen Interessen und Vergnügen ohne ablenkende Gedanken an langfristige Ziele nachgehen kann und wie sich dies auf das Wohlbefinden auswirkt. Überraschenderweise stellte sich heraus, dass die kurzfristige Genussfähigkeit für das

Wohlbefinden ebenso wichtig ist wie die Fähigkeit zur Selbstkontrolle. Menschen, die den Moment geniessen können, sich einem Buch, einem guten Essen, einem Glas Wein oder einem Stück Schokolade ohne schlechtes Gewissen hingeben können, erleben mehr positive Gefühle, sind im Alltag glücklicher, zufriedener mit ihrem Leben und zeigen auch weniger Depressions- oder Stresssymptome wie Kopfschmerzen, Verspannungen oder Magenschmerzen. Gute Geniesser, bilanziert Bernecker, erleben ein höheres seelisches und körperliches Wohlbefinden. Doch Genuss ist nicht gleich Genuss: «Das Ziel ist, ohne ablenkende Gedanken geniessen zu können.»



Tipps

Anleitung zum Geniessen

1. Herausfinden, was einem wirklich Genuss bereitet, bzw. herausfinden, was ich ohne schlechtes Gewissen geniessen kann.
2. Sich im Alltag bewusst Zeit für diese Aktivitäten nehmen, um wirklich geniessen zu können.
3. Wenn Gedanken an Pflichten oder langfristige Ziele ablenken, erkennen, ob etwas wirklich dringlich ist.
4. Bei dringlichen Dingen sich nicht quälen, wenn es mit dem Geniessen nicht klappt, sondern besser erledigen und dann geniessen.
5. Wenn es nicht dringlich ist, einen konkreten Handlungsplan erstellen (beispielsweise «Gleich nach dem Mittagessen mache ich das unangenehme Telefonat»).

Um die Genussfähigkeit zu untersuchen, wurden Probanden im Labor für acht Minuten in die Erholung geschickt. Sie sollten entspannenden Tätigkeiten nachgehen, etwa Mandalas zeichnen, Kreuzworträtsel lösen oder einfach zurücklehnen. Falls

störende, aufdringliche Gedanken aufkamen, die sie daran erinnerten, was sie statt entspannen eigentlich tun sollten, notierten sie diese auf einem Blatt. Diejenigen, die weniger solche Gedanken erlebten, berichteten danach von entsprechend mehr Entspannung. Tatsächlich, so stellte sich heraus, gibt es bessere und schlechtere Geniesser. Doch weshalb gelingt Geniessen den einen besser? «Es geht nicht um die Fähigkeit, die fiesen Gedanken loszuwerden. Das wäre wieder eine Form der Selbstkontrolle», erklärt Bernecker. Vielmehr kommen negative Gedanken bei gewissen Menschen im Moment der Entspannung gar nicht erst auf. Woran das liegt, will die Psychologin herausfinden. Um positive Gefühle objektiv messbar zu machen, will sie zudem die Hirnaktivität im Moment der Entspannung messen und beobachten, wie sich unser Gesichtsausdruck verändert, wenn wir geniessen.

«Der ideale Genuss findet im Hier und Jetzt statt», sagt Katharina Bernecker. Eine Erfahrung, die wir etwa vom Flow-Konzept kennen, wenn wir in einer Tätigkeit, einer Leidenschaft gänzlich aufgehen und selbstvergessen sind. Wenn man ganz in den Moment eintaucht, sich hingibt, entstehen positive Gefühle. Geniesst man diese, stehen sie dem längerfristigen Ziel in keiner Weise im Weg. Im Gegenteil, betont Bernecker, auch der Weg zum Ziel kann Glücksgefühle und Wohlbefinden bieten.

Nicht ständig streben

Genussfähigkeit hat wohl auch mit dem Selbstwert zu tun, sagt die UZH-Psychologin. Was bin ich wert, wenn ich nicht eine Karriere hingelegt habe, super aussehe und 30 Länder bereist habe? Wer mit sich im Reinen ist, dem fällt es vielleicht auch leichter, den Moment zu geniessen und nicht ständig auf etwas hinzustreben. Tatsächlich scheint Genussfähigkeit in der überanstrengten Leistungsgesellschaft eine unzeitgemässe Gabe. Unser Alltag ist durchdrungen von Angeboten zur Selbstoptimierung wie Fitness-Apps, Ernährungstipps, Yoga- und

Meditationstrainings oder Ratschlägen für eine erfolgreiche Karriere. Sogar die modernen Büroarchitekturen mit ihren inszenierten Begegnungszonen sind darauf bedacht, die Erholung der Mitarbeiter gewinnbringend zu instrumentalisieren. Wenn nun Berneckers Forschung zeigt, dass es nicht nur darum gehen sollte, immer besser zu werden, mag das für die einen eine Provokation sein, für andere ist es ein Aufatmen. Allerdings kann der Genuss auch in die Sucht kippen, etwa wenn Alkohol konsumiert wird, um Probleme zu vergessen, Stress abzubauen oder schlechte Laune zu vertreiben. Bisher bekämpfte man die Abhängigkeit von Suchtmitteln – durchaus erfolgreich – mit Trainings, die auf Selbstkontrolle beruhen, etwa indem das Bier mit negativen Bildern besetzt wird, sodass der Reflex, zur Flasche zu greifen, nicht mehr attraktiv erscheint.

Bernecker und Becker haben auch das Verhältnis zwischen Alkoholkonsum und Genussfähigkeit untersucht. Dabei hat sich herausgestellt, dass die schlechten Geniesser häufiger trinken, um negative Gefühle zu kompensieren. «Gute Geniesser trinken hingegen eher, um ihre gute Stimmung weiter zu verbessern, oder aus sozialen Motiven. Beides geht eher nicht mit problematischem Konsum einher.» Das könnte ein wichtiger Hinweis für die Suchtbekämpfung sein, meint Bernecker. Denn es ginge nicht mehr nur darum, die Selbstkontrolle zu stärken, sondern auch darum, die Genussfähigkeit zu entwickeln.

Die UZH-Psychologin erzählt von einer bemerkenswerten Initiative in Island. Das Land kämpfte in den 1990er-Jahren mit einem grossen Alkoholproblem bei Jugendlichen. Als Gegenstrategie wurde daraufhin mit einem staatlich unterstützten Programm ein vielfältiges Freizeitangebot entwickelt mit Sport, Musik, Kunst und Tanz. So können die Jugendlichen auch ohne Alkohol Spass haben und positive Gefühle erleben. Der Erfolg des Programms ist überwältigend: Gaben 1997 30 Prozent der befragten Jugendlichen an, im vergangenen Monat betrunken gewesen zu sein, waren es im Jahr 2014 nur noch 4 Prozent.

Ob sie selber zur Hedonistin geworden ist? Katharina Bernecker lächelt. Sie sei eine sehr strebsame Person, sagt sie. Aber die Studienergebnisse haben sie schon nachdenklich gestimmt. Seither versuche sie, am Wochenende auch mal nicht zu arbeiten und stattdessen ihre Genussfähigkeit walten zu lassen. Allerdings wird diese gerade in Zeiten von Corona arg strapaziert. Die kurzfristigen Vergnügen wie ins Café gehen, Freunde treffen, übers Wochenende mal wegfahren – all das ist zurzeit kaum möglich. Da ist man gezwungen, in sich zu gehen, und vielleicht ist es dann tatsächlich das Buch auf dem Sofa, das Kuchenbacken oder das verstaubt geglaubte Musikinstrument, das einem das kleine Stück Glück beschert.

Also doch ab und zu ungehemmt einen Mäusespeck schlecken? Katharina Bernecker nickt mit einem zufriedenen Lächeln.

Hedonismus

Die Seele auf stiller See

Als Begründer des Hedonismus (Hedoné: Lust, Freude, Vergnügen) gilt der antike griechische Philosoph Aristippos von Kyrene. Nach seiner Lehre, die von Epikur weiterentwickelt wurde,
gehört es zum guten Leben, nach dem Glück zu streben und Schmerz zu vermeiden. Dafür vergleicht er die Seelenzustände mit der Reise durchs Meer, das vom Wind bewegt wird: Schmerz
empfindet die Seele bei stürmischer See und hohem Wellengang, Lust kommt beim sanften Wellengang auf. Die Ataraxie, die Seelenruhe, tritt bei Windstille ein – die Epikur als die höchste
Lust und eigentliches Ziel des Lebens beschrieb. Im Gegensatz dazu ist der Hedonismus im alltagssprachlichen Gebrauch negativ konnotiert und oft an Egoismus geknüpft.
Der psychologische Hedonismus bezeichnet ein Verhalten, das positive Emotionen und Erlebenszustände maximiert und negative minimiert.

Text: Simona Ryser
Bilder: Jos Schmid

Wir danken der Universität Zürich, dass wir diesen Text aus dem UZH Magazin 1/2021 verwenden durften.