

Es ist eines der berühmtesten Experimente in der Geschichte der Psychologie. Man setzt ein vierjähriges Kind vor ein Marshmallow und verlässt den Raum. Davor hat man dem Kind noch eine zweite Süßigkeit versprochen. Unter einer Bedingung: Bis der Erwachsene zurückkommt, muss es geduldig warten, ohne den leckeren Schaumzucker aufzuessen. Der Versuch zeigt, dass einige Kinder deutlich mehr Selbstbeherrschung besitzen als andere.

Berühmt ist dieser Marshmallow-Test vor allem deshalb, weil er funktioniert wie eine magische Kristallkugel. Man kann mit ihm in die Zukunft sehen. Mehr als zehn Jahre später werden sich die geduldigsten Kindergartenkinder zu Teenagern mit besonders guten Schulnoten entwickelt haben. Der Marshmallow-Test ist nicht unumstritten. Dennoch zeigen mehrere Langzeitstudien: Kinder mit hoher Selbstkontrolle sind als Erwachsene im Durchschnitt wirklich gesünder und wohlhabender. Vermutlich leben sie sogar länger.

Die Botschaft aus all dem scheint klar zu sein: Selbstkontrolle ist super und Disziplin der Schlüssel zu einem gelungenen Leben. Statt auf Genuss im Hier und Jetzt setzt man besser auf langfristige Ziele. Je früher man damit anfängt, desto besser, denn wer sich früh zurückhalten kann, wird später mit Gesundheit, Erfolg im Beruf und guten Beziehungen belohnt.

Diese Befunde hatten einen enormen Einfluss auf die moderne Motivationspsychologie. Forschende auf der ganzen Welt suchen seither fieberhaft danach, wie wir stark bleiben, wenn die Versuchung an die Türen unseres Lebens klopft, wie wir erschaffen können, all den französischen Rotweinen, belgischen Schokoladen und Schwarzwälder Kirschtorten zu widerstehen.

Doch zwei Psychologinnen aus Deutschland haben seit 2020 mehrere Studien veröffentlicht, die in eine völlig andere Richtung weisen. Wenn man ihren bisherigen Erkenntnissen glaubt, dann ist ein anderer Faktor noch mächtiger für ein gutes Leben als unsere Selbstdisziplin: nämlich unsere Fähigkeit, schöne Momente genießen zu können.

Zu Beginn ihrer hedonistischen Wende arbeiten die Psychologinnen Daniela Becker und Katharina Bernecker am Leibniz-Institut für Wissensmedien in Tübingen. Sie forschen zu den Themen Selbstkontrolle und Willenskraft. An einem Abend sitzen sie mit einem Kollegen in einem Gasthaus am Neckar, in dem Lehrende wie Studierende gern ihre langen Tage ausklingen lassen. Der Kollege hat gerade einen Vortrag darüber gehalten, wie Kinder besser lernen können. Jetzt beim Bier äußert er aber Zweifel. Ist Lernen wirklich alles im Leben? Gerade bei Kindern? Sollten gerade sie nicht auch Spaß haben dürfen?

„Da habe ich gedacht: Das ist doch bei uns Erwachsenen genauso! Das war wie ein Moment des Erwachens für mich“, sagt Katharina Bernecker, die inzwischen an der Uni Zürich und der Pädagogischen Hochschule Bern arbeitet.

Neue Forschung zu Alltagsfreuden

Bernecker und Becker änderten an jenem Abend ihre Perspektive und fingen an, neue Forschungsfragen zu stellen. Zuvor hatten sie zum Beispiel untersucht, wie sich tägliche Übungen in Selbstkontrolle auf Zeugnisnoten auswirken. Heute erforschen sie, wie gut wir darin sind, einen Spaziergang im Park, einen Cafébesuch oder eine Yogastunde zu genießen – und was das mit unserer Lebenszufriedenheit zu tun hat. Statt von „Versuchung“ sprechen Becker und Bernecker heute von „harmlosem Vergnügen“, also von den kleinen Freuden des Alltags, die für sich genommen niemandem schaden, unsere Stimmung aber schnell verbessern können.



Dass wir diese Tätigkeiten genießen können, ist allerdings nicht selbstverständlich. „Ich sehe mein Sofa und denke: Jetzt würde ich mich gerne für ein paar Minuten entspannen!“, erklärt Daniela Becker, die heute an der *Radboud Universiteit* im niederländischen Nijmegen forscht und lehrt. „Aber wenn ich dann auf dem Sofa sitze, stellt sich die Entspannung vielleicht gar nicht ein.“

Der Musiker David Bowie hat dieses Gefühl der Enttäuschung in seinem Song *Changes* verewigt. Wenn ihm etwas gelungen sei, habe die Sache weniger süß geschmeckt, als er erwartet hatte: *It seemed the taste was not so sweet*. Und auch der Literatur-Nobelpreisträger Thomas Mann lässt seine Romanfigur Thomas Buddenbrook einen solchen Moment durchleben. Dieser schaut hinaus in seinen teuren, perfekt gestalteten Garten, wo im Mondlicht ein Springbrunnen plätschert. Buddenbrook sollte Stolz empfinden und innere Zufriedenheit. Und doch, so schreibt Thomas Mann, war all das „weit entfernt, ihn zu beruhigen“.

In Wahrheit sehnen wir uns also gar nicht nach der Couch an sich, dem Ruhm, dem perfekten Garten – sondern nach dem guten Gefühl, das sich dadurch bei uns einstellt. Manchmal erleben wir es, manchmal nicht. Katharina Bernecker und Daniela Becker nennen das *hedonic success*, was man im Deutschen als „Lusterfolg“ bezeichnen könnte.

Dies ist der Hebelpunkt für ihre Forschung. Könnte es sein, so fragen die beiden, dass manche Menschen besonders

Es gibt sie, unsere Fähigkeit zum kleinen Alltagsglück – *trait hedonic capacity* nennt das die Forschung

gut darin sind, solch einen Lusterfolg zu erzielen? Dass sie Freude, Genuss und Entspannung mit einiger Zuverlässigkeit erleben können? Bernecker und Becker haben das in vielen Studien überprüft und dabei bewiesen, dass es tatsächlich so etwas gibt wie „Genussfähigkeit“, die „Fähigkeit zum kleinen Alltagsglück“. Im Englischen geben sie dem den etwas sperrigen Namen *trait hedonic capacity* – und die hat es in sich. In ihrer bislang meistzitierten Studie können Bernecker und Becker nachweisen, dass diese Fähigkeit deutlich stärker mit unserer Lebenszufriedenheit und unserem Wohlbefinden zusammenhängt als unsere Selbstkontrolle. Wer genießen kann, ist auch weniger ängstlich und niedergeschlagen. Anders gesagt: Genuss macht glücklich. Die Fähigkeit dazu ist für unsere Zufriedenheit sogar noch wichtiger als die Selbstkontrolle. Ob wir diszipliniert sind oder nicht, verrät im Übrigen nichts über unsere Genussfähigkeit.

In der zur Selbstkontrolle ratenden Psychologie sind solche Erkenntnisse eine Sensation – und sie verkünden dazu noch eine Botschaft der Entlastung: Es ist okay, sich selbst etwas zu gönnen. Es ist okay, Pausen zu machen. Mehr noch: Genuss beschert uns ein gutes Leben. Ein bisschen Naschen ist ein möglicher Weg zum Glück. Es ist das, was wir auch im Sinne unserer langfristigen Ziele anstreben sollten.

Becker und Bernecker haben untersucht, woran es liegt, dass der oben erwähnte Lusterfolg manchmal ausbleibt. Ihre Antwort: Beim Genussversuch schießen uns störende Gedanken durch den Kopf. Manchen Menschen widerfährt dies häufiger als anderen.

Man stelle sich zwei Studentinnen vor, die wenige Tage vor einer wichtigen Klausur eine Party besuchen, um sich eine Auszeit zu gönnen. Die eine Studentin genießt die Feier, unterhält sich gut, trinkt ein wenig Wein, tanzt ein bisschen – und geht dann zufrieden nach Hause. Ihre Studienkollegin macht dasselbe, denkt allerdings die ganze Zeit an ihre unerledigten Übungsaufgaben. Auf die ausbleibende Freude reagiert sie wie jemand, der immer wieder dieselbe Taste einer defekten Fernbedienung drückt. Statt nach Hause zu gehen, redet, trinkt und tanzt sie immer weiter. Am folgenden Tag erwacht sie spät, verkaternd und voller Reue.

Diese fiktive Geschichte erklärt ganz gut, wie Bernecker und Becker sich die Sache mit dem guten Leben und unserer

Genussfähigkeit erklären. Wir tun etwas, um Freude zu empfinden. Doch unser Kopf verhindert, dass die erwartete Entspannung sich tatsächlich einstellt. Eine Serie von Studien an der Ruhr-Universität Bochum und der Universität Leiden hat unlängst gezeigt, dass bereits eine kleine Ablenkung genügt, um die Freude an einer schönen Tätigkeit messbar zu schmälern. Wahrer Genuss bedarf der Aufmerksamkeit. Noch stärker leiden unsere Glücksgefühle, wenn störende Gedanken uns ein schlechtes Gewissen einreden: „Was ich hier mache, ist ein Fehler, ich sollte das nicht tun!“ Wer genussfähig ist, den plagt dieses schlechte Gewissen nur selten. Vielen anderen versauen die störenden Gedanken jede Freude. Sie suchen dann umso häufiger nach Genuss. Die Folge ist – wie bei Studentin Nummer zwei – genau jener schädliche Überkonsum, vor dem Fachleute immer zu Recht gewarnt haben.

Wer genießen kann, trinkt weniger

Bislang legen die Daten von Becker und Bernecker nahe, dass es sich bei der *Trait Hedonic Capacity* tatsächlich um eine Art Persönlichkeitseigenschaft handelt. Genussfähigkeit lässt sich mit einem Fragebogen messen (siehe Seite 18). Die ermittelten Ergebnisse bleiben über viele Wochen relativ stabil.

Studie für Studie lernen Katharina Bernecker und Daniela Becker mehr darüber, welche Folgen Genussfähigkeit für unseren Alltag hat. Erste Ergebnisse zeigen, dass die *Trait Hedonic Capacity* – im Folgenden kurz THC genannt – mit einer höheren Beziehungszufriedenheit korreliert, weil man die gemeinsame Zeit mit dem Partner ungestörter genießen kann.

Genussfähigkeit beeinflusst auch unseren Alkoholkonsum. So fanden Becker und Bernecker heraus: Menschen, denen die Fähigkeit zum Genuss fehlt, trinken vor dem Sex häufiger Alkohol, um störende Gedanken während des Aktes zum Schweigen zu bringen.

Für zwei weitere Studien rekrutierten Bernecker und Becker insgesamt 600 Teilnehmende und legten ihnen mehrere Fragebögen vor. Einer davon ermittelte die THC. Die anderen Fragebögen untersuchten den Alkoholkonsum der Freiwilligen. Das erstaunliche Ergebnis: Wer wenig genussfähig ist, trinkt häufig, um sich zu beruhigen und negative

Gedanken abzustellen. „Menschen mit niedriger THC zeigten einen erhöhten Alkoholkonsum bei steigendem Stress“, heißt es in der Studie. „Menschen mit hoher THC zeigten eine solche Stressreaktion nicht.“ Der Befund hat weitreichende Konsequenzen. So weiß man aus älteren Studien, dass die Art, wie wir mit Stress umgehen, mit der Entwicklung von Depressionen verknüpft ist. Kein Wunder also, dass Menschen mit hoher Genussfähigkeit messbar weniger depressiv und ängstlich sind als der Rest der Bevölkerung. Die Fähigkeit zum Genießen könnte sich durchaus als Schutzmechanismus vor seelischen Krankheiten erweisen. „Regelmäßiger Genuss ist adaptive Selbstregulation“, schreiben Becker und Bernecker.

Beide betonen, dass Disziplin und Selbstkontrolle nach wie vor ihre Berechtigung haben. Doch gegen alltagspraktische Probleme wie zu viel Kuchen, zu viel Alkohol oder zu viel verdaddelte Zeit am Handy habe die Aktivierung dieser Fähigkeiten nur bescheidenen Erfolg gebracht. „Wir glauben, es wäre vielversprechend, die Perspektive zu ändern und die Sache als ein Problem von zu wenig Freude zu betrachten“, schreiben die Forscherinnen in einem aktuellen Fachartikel.

Natürlich gibt es Einwände gegen diese Sicht der Dinge. „Einige Menschen fragen: Muss ich jetzt auch noch beim Entspannen erfolgreich sein?“, sagt Daniela Becker. Doch so wollen die beiden Forscherinnen ihren Ansatz nicht verstanden wissen. Es geht ihnen um die innere Erlaubnis zum Genuss – nicht um einen äußeren Zwang.

Aber könnte es nicht sein, dass wir faul und bequem werden, wenn wir uns zu sehr den kleinen Freuden des Alltags hingeben? Anders gesagt: Sind Menschen mit einer hohen THC vielleicht weniger erfolgreich in Schule oder Beruf? Bernecker und Becker haben das in einer Studie überprüft. „Unsere Daten zeigen: Es schadet nicht, genießen zu können“, schreiben sie.

Für die moderne Psychologie mögen all das neue Gedanken sein. Die Philosophie ahnte diesen Zusammenhang schon länger. Vor mehr als 400 Jahren verriet etwa der französische Denker Michel de Montaigne in seinem Essay *Von der Erfahrung*, dass er sich stets dann für eine Arznei entschied, „wenn sie wohlschmeckend und appetitlich“ war. Montaigne war das Gegenteil eines impulsiven Lebemanns.

Er wusste aber, dass der Weg zu guten Gewohnheiten am einfachsten über Momente kurzfristiger Freude gelingt. „Es ist eine konzeptionelle Verblendung, Freude und Genuss abzuwerten“, sagt auch der Philosoph Jörg Bernardy (siehe das Interview ab Seite 21).

Einen empirischen Beleg dafür fand etwa eine Studie der *University of Chicago*. Dabei wollte man Freiwillige dazu bringen, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen. Dies gelang vor allem dann, wenn man die Teilnehmenden mit der angenehmsten statt der nützlichsten Übung anfangen ließ. Es klingt paradox, stimmt aber: Tiefempfundene Momente von Genuss und Freude können uns langfristig disziplinierter machen.

Genießen lernen

Wenn unsere Genussfähigkeit so viele angenehme und erstrebenswerte Folgen hat – wäre es dann nicht sinnvoll, diese Fähigkeit zu fördern und zu steigern? Noch liegen von Daniela Becker und Katharina Bernecker dazu keine Studien vor; bislang experimentieren sie lediglich im Privatleben. Beide halten sich für miserable Genießerinnen und folgen eher einer pflichtorientierten Arbeitsethik. Doch in letzter Zeit beobachten sie bei sich erste Verbesserungen. Katharina Bernecker sagt: „Früher habe ich am Wochenende häufiger gearbeitet, heute gehe ich stattdessen lieber in die Berge. Wenn ich an einem Samstag allerdings gerne Daten auswerten möchte, dann mache ich das auch. Ich versuche einfach, mehr darauf zu achten, worauf ich in dem Moment Lust habe.“ Manchmal ist Genuss eine Wanderung im Gebirge, manchmal eine Excel-Tabelle.

Auch Daniela Becker glaubt an die Formbarkeit unserer Genussfähigkeit. Dies zeigt sich etwa in der Erziehung ihrer siebenjährigen Tochter. „Wenn ich zum Beispiel Süßigkeiten oder Kuchen gekauft habe, dann sage ich ihr: Wir nehmen uns jetzt einen Moment Zeit und achten beim ersten Bissen darauf: Wie schmeckt das eigentlich?“ Ihre Tochter sei „richtig gut“ in dieser Übung des bewussten Genießens.

Auch andere Felder der Psychologie liefern Hinweise, wie uns unbeschwerter Genuss gelingen kann. Zum Beispiel weiß man, wie wir nach einem anstrengenden Arbeitstag besser abschalten können, ohne dass uns störende Gedanken

in die Quere kommen. Aus den Studien der Mannheimer Psychologin Sabine Sonnentag lassen sich mindestens sechs hilfreiche Techniken ableiten:

1. Man tauscht Kostüm oder Sakko abends bewusst gegen bequeme Freizeitkleidung. Das Ritual signalisiert uns: Jetzt ist Feierabend!
2. Man verfolgt nach der Arbeit ein möglichst immersives Hobby, also eine Tätigkeit, die viele Sinne anspricht, unsere ganze Aufmerksamkeit fordert und in der wir womöglich besser werden wollen. Gedanken an die Arbeit verschwinden, wenn man den Kopf mit anderen Inhalten füllt.
3. Meditation oder progressive Muskelentspannung machen den Kopf ebenfalls frei.
4. Man trifft sich mit Freunden, die möglichst nichts mit der Arbeit zu tun haben. Soziale Kontakte bringen uns auf andere Gedanken.
5. Wenn der Job es ermöglicht, stellt man sein Diensthandy ab.
6. Man greift zu einer Reframing-Übung, wenn doch einmal viel Arbeit liegengeblieben ist. Man beschreibt Unerledigtes zum Beispiel als „künftiges Abenteuer“ und ersetzt so das Gefühl von Sorge mit dem der Vorfriede.

Das Besondere erkennen

Auch aus der positiven Psychologie kommen laut Bernecker und Becker einige vielversprechende Ansätze. Dort fragt man sich zum Beispiel, wie wir positive Erlebnisse am ehesten in positive Emotionen verwandeln können. Erklären lassen sich diese *savoring strategies* anhand eines Beispiels: Jemand hat ein außergewöhnlich gutes Essen für uns gekocht. Unser Erleben wird schöner, wenn wir das tolle Essen innerlich mit der sonstigen Standardkost vergleichen. Wir denken dann: „Wow, das hier ist wirklich etwas Besonderes!“ Wir schärfen unsere Sinne, achten bei jedem Bissen auf Geschmack, Textur und Aromen. Wir bringen den Genuss zum Ausdruck und sagen den anderen am Tisch, wie sehr wir das Mahl mögen. Doch kann man mit solchen Tricks auf Dauer auch seine Genussfähigkeit aufpolieren? Becker und Bernecker halten das durchaus für möglich.

Ein dritter Weg, um unsere Trait Hedonic Capacity zu steigern, stammt aus der klinischen Psychologie. Bei verschiedenen psychischen Erkrankungen spielen sogenannte *intrusive Gedanken* eine Rolle, Gedanken also, die wie ungebetene Gäste auf unserer inneren Party aufkreuzen und diese stören. In der Akzeptanz- und Commitmenttherapie behandelt man solche Gedanken mit einer Technik namens kognitive Defusion.

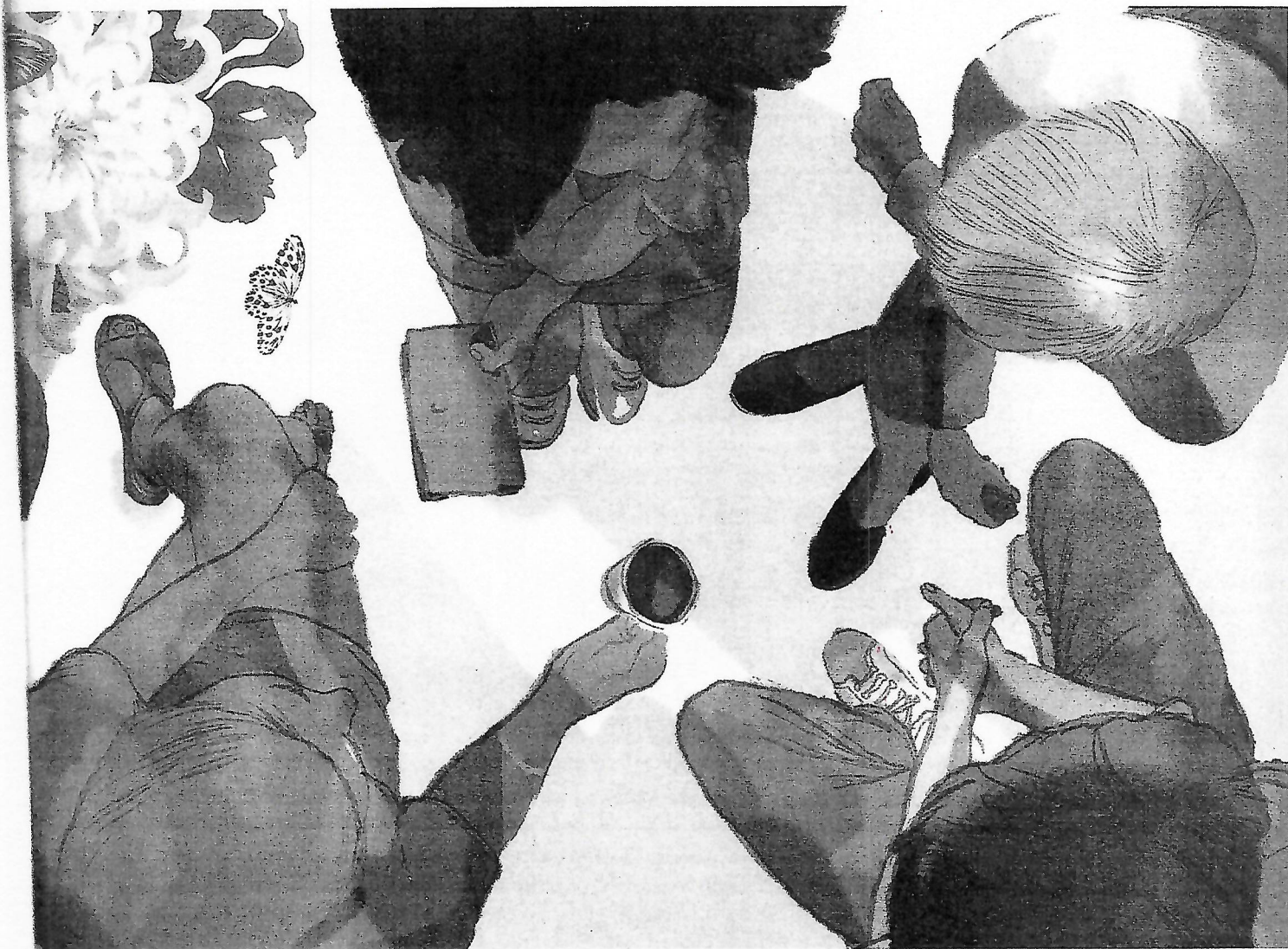
Nehmen wir als Beispiel wieder die Studentin Nummer zwei, die auf der Party ein schlechtes Gewissen bekommt und nur an ihre bevorstehende Prüfung denken kann. In der Akzeptanz- und Commitmenttherapie würde man ihr raten, diese Gedanken zu beobachten, zu benennen und sich dann von ihnen zu lösen. Die Studentin könnte sagen: „Ich nehme wahr, dass ich an meine Klausur denke – und ich bewerte diesen Gedanken nicht.“ In einer praktischen Übung könnte sie sich ihren störenden Gedanken laut mit der nachgemachten Stimme einer lustigen Comicfigur vorsagen. Das wird ihr mit einiger Wahrscheinlichkeit helfen, sich von diesem störenden Gedanken zu distanzieren, ohne ihn zu unterdrücken. Vielleicht gelingt es ihr sogar, darüber zu lächeln und sich zu entspannen.

Die Forschung zur Trait Hedonic Capacity steht noch am Anfang. Hat diese Fähigkeit vielleicht auch Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit, zum Beispiel darauf, wie unser Körper auf Stress reagiert? Sind intrusive Gedanken womöglich auch nützlich, um uns zu signalisieren, dass wir vom Sofa aufstehen und weiterarbeiten sollten? Kann ein neues Hobby dazu führen, dass man insgesamt besser genießen kann? Studien zu diesen Fragen sind derzeit in Arbeit. Fest steht, dass Katharina Bernecker und Daniela Becker eine Alternative gefunden haben, wie wir ein glückliches Leben führen können. Sie klingt deutlich angenehmer als der Weg über Kontrolle und Selbstbeherrschung.

ZUM WEITERLESEN

Katharina Bernecker, Daniela Becker: Beyond self-control: Mechanisms of hedonic goal pursuit and its relevance for well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47/4, 2021, 627–642

Jörg Bernardy: Über die Kraft der Einfachheit in turbulenten Zeiten. 22 philosophische Einsichten. Gräfe und Unzer 2024



„Ich dachte: Genießen darf man erst, wenn man etwas geleistet hat“

Der Philosoph Jörg Bernardy glaubt, dass wir Genuss und Freude in Europa zu lange abgewertet haben. Den Weg zum Glück fand er nach einer persönlichen Krise

Herr Dr. Bernardy, die Philosophie hat seit jeher zwei Arten von Glück unterschieden. Auf der einen Seite steht der schnelle, unmittelbare Genuss, auf der anderen Seite die langfristige Glückseligkeit. Die psychologische Forschung hat sich bisher auf die Seite der Glückseligkeit geschlagen. Gerade entdeckt sie aber: Die kleinen Freuden sind auch wichtig. Was denken Sie als Philosoph über diese Entwicklung?

Ich wundere mich nicht darüber. Die akademische Psychologie kommt aus einer sehr intellektuellen Tradition, in der das kurzfristige Glück, die *hedone* keinen guten Stand hat. Das ist schon seit Platon so...

Ich glaube, dass wir das Streben nach Glück noch heute nicht ernst nehmen

...der vor mehr als 2300 Jahren gelebt hat.

Platon hat alles Körperliche und Kurzfristige abgewertet. Er glaubte, dass in unserem vergänglichen Körper eine unsterbliche Seele wohnt und dass man sich vor allem um diese kümmern muss, zum Beispiel indem man nach der Erkenntnis ewiger Wahrheiten strebt. Auch das Christentum geht in diese Richtung. Aber es gab in der antiken Philosophie auch Gegenstimmen, vor allem die des Philosophen Epikur.

Epikur meinte, wir sollten so viel Lust wie möglich erfahren?

Das wäre ein Missverständnis. Epikur wollte unser Streben nach Lust – also nach Glück – mit der Vernunft verbinden. Man will zum Beispiel am Abend Wein trinken und ihn genießen, aber wenn man das übertreibt, hat man am nächsten Morgen einen Kater. Besser, man trinkt seinen Wein mit Verstand.

Es gibt einen netten Cartoon von Hägar dem Schrecklichen, der seinem Sohn die wichtigste Weisheit des Lebens mit auf den Weg gibt. Er sagt: „Maßhalten, maßhalten, maßhalten – du darfst damit nur nicht übertreiben!“

Das ist lustig – aber im Grunde genau die Botschaft von Epikur. Wenn wir maßhalten, können wir unterm Strich am meisten Freude im Leben haben. Das ist eine wichtige Lehre. Aber Epikur hat es in der europäischen Tradition nie leicht gehabt. Seine Stimme wurde zu wenig gehört. Deshalb finde ich es richtig, dass sich die Psychologie jetzt auch damit auseinandersetzt. Es ist eine konzeptionelle Verblendung, Freude und Genuss abzuwerten.

Aber eine Verblendung mit Tradition!

Das stimmt. Ich selbst wurde als Philosoph vor allem mit den Schriften von Arthur Schopenhauer, Sigmund Freud und Immanuel Kant sozialisiert. Man kann die Positionen dieser drei Denker in einem einzigen Satz zusammenfassen: „Glück ist etwas für Idioten.“ Sie waren überzeugt, dass man nur dann nach dem Glück strebt, wenn man nicht weiß, worum es im Leben eigentlich geht.

Beim englischen Philosophen John Stuart Mill findet sich der berühmte Satz, man solle lieber ein unglücklicher Mensch sein als ein glückliches Schwein.

Wir haben in der europäischen Tradition also die völlige Abwertung einfacher Glücksempfindungen, von unmittelbarem Genuss und von kleinen Freuden. Ich glaube, dass wir das Streben nach Glück noch heute nicht ernst nehmen. Ich sehe das auch an den Schulen. Die Erkenntnisse der psychologischen Glücksforschung haben bislang nur einen begrenzten Einfluss auf die schulischen Lehrpläne.

Sie schreiben in Ihrem aktuellen Buch, dass auch Sie festgestellt haben: Ohne die Fähigkeit zum Genuss fehlt etwas. Das stimmt. Ich habe mir vor einigen Jahren die Erlaubnis gegeben, glücklich zu sein und diese ganze glücksfeindliche Prägung zu durchbrechen. Am Anfang stand jedoch eine persönliche Krise.

Was war da los?

Ich bin früher sehr viel gelaufen. Das Joggen war in meinem Leben eine der wichtigsten Routinen, der wichtigste

Ausgleich zu meiner Arbeit. Irgendwann war ich so fit, dass ich sogar an Marathons teilgenommen habe. Aber eines Tages hat mein Körper sich quer gestellt. Nach 500 Metern habe ich auf einmal unerträgliche Schmerzen unterhalb der Brust bekommen und konnte kaum noch Luft holen.

Ich nehme an, Sie haben sich gründlich untersuchen lassen?

Klar, aber dabei ist nicht viel herausgekommen. Irgendwann habe ich mich durch Zufall mit einem ayurvedischen Arzt unterhalten. Er hat mir ein paar Fragen gestellt und dann gemeint: Könnte es sein, dass Sie an einem Wendepunkt in Ihrem Leben stehen? Dass Ihr Körper keine Lust mehr hat zu laufen? Vielleicht sollten Sie lernen, einfach so durch die Natur zu gehen und das zu genießen, was Sie dort sehen.

Hat Sie das sofort überzeugt?

Anfangs nicht. Ich habe anderthalb Jahre gebraucht, um zu akzeptieren, dass die Zeit des schnellen Laufens für mich vorbei ist. Dann wusste ich: Ich brauche neue Routinen. Ich wollte aber auf diese Glücksgefühle nicht verzichten, die das Laufen mir gegeben hatte. Wie kann ich mir das auf einfachere Art in mein Leben holen? Ich habe beim Joggen eine Menge kompensiert. In meinem Leben war alles auf Leistung ausgelegt. Auch das Laufen. An dem Punkt wurde mir klar, dass der ayurvedische Arzt genau das Richtige gesagt hatte.

Was hat sich danach bei Ihnen verändert?

Ich habe mich gefragt: Wie kann ich lernen, die einfachen Dinge mehr zu genießen? Angefangen habe ich mit

meinem Hund. Der freut sich jeden Morgen, mich zu sehen. Also habe ich mir gesagt: Okay, dann freue ich mich eben auch! Das dauert nur drei Sekunden und es ist ganz wunderbar, das bewusst zu erleben.

Wie ging es weiter?

Ich schaue jeden Morgen bewusst ins Licht des neuen Tages. Auch da reichen wenige Sekunden. Und wenn ich nachts aufwache und nicht wieder einschlafen kann, dann setze ich mich vor ein Bild, auf das durch das Fenster das Licht einer Laterne oder des Mondes fällt. Ich konzentriere mich auf die Schönheit, die dabei entsteht. Diese Übung ist ganz einfach – und sie funktioniert, zumindest für mich.

Was machen Sie noch?

Ich atme bewusster, gehe viel mehr spazieren und betrachte dabei den Wald mit seinen Farben. Hinter all dem steht folgender Gedanke: Ich möchte, dass mein Bedürfnis nach Zufriedenheit und Genuss durch diese einfachen Dinge ausgefüllt und befriedigt ist. Das Glück kommt zuerst und erst danach darf von mir aus auch noch Leistungsorientierung kommen, Anerkennung, Erfolg, Geld und so weiter. Aber vorher achte ich auf andere Dinge: die Liebe zu meinem Partner, Freundschaft und Nähe. Oder dass ich mich auf meinen Spaziergängen regelmäßig mit Fremden unterhalte, dass ich jemanden anlächle und angelächelt werde. Auch das ist sehr einfach – und verändert wirklich eine Menge. Dazu gibt es auch einiges an psychologischer Forschung.

Sie leben also nach dem Motto: Weniger ist mehr?

Nein, es geht nicht nur darum, weniger zu tun, sondern vor allem darum, einfachere Dinge zu tun und sich daran zu freuen.

Was meinen Sie mit „einfach“?

Ein Spaziergang im Wald um die Ecke ist viel einfacher als ein Tauchurlaub in der Südsee, denn er ist mit viel weniger Aufwand verbunden. Aber Einfachheit ist auch eine innere Haltung. Man sagt ja: Für Optimisten ist das Glas halb voll, für Pessimisten halb leer. Ich

dagegen bin dankbar dafür, dass ich überhaupt ein Glas habe. Dieses innere Erleben ist für mich entscheidend. Es geht mir also nicht um Verzicht, sondern um den Genuss, der dadurch entsteht, dass ich mich auf mein inneres Erleben konzentriere.

Was hat Sie denn davon abgehalten, glücklich zu sein und zu genießen?

Darüber habe ich viel nachgedacht. Ich glaube, dass es vor allem vier Faktoren waren. Ich war insgeheim überzeugt,



Jörg Bernardy ist Autor und Philosoph. Er lebt in Hamburg. In seinem Buch *Über die Kraft der Einfachheit in turbulenten Zeiten* befasst er sich unter anderem mit unserer Fähigkeit zum Genuss. Einige von Jörg Bernardys Büchern sind bei Beltz erschienen, gelegentlich schreibt er als freier Autor für *Psychologie Heute*

dass man sich ein glückliches Leben erarbeiten muss. Ich dachte: Genießen darf man erst, wenn man etwas geleistet hat. Zweitens habe ich geglaubt, es wäre egoistisch, das Schöne zu genießen. Drittens habe ich ein genussvolles Leben für unseriös gehalten. Als wäre das nur etwas für Leute, die nichts Besseres zu tun und keinen Sinn im Leben gefunden haben. Und viertens hatte ich insgeheim Angst, dass mein Ehrgeiz

verschwindet, wenn ich jetzt mein Leben genieße.

Geht es anderen Menschen genauso?

Ich denke schon. Ich gebe regelmäßig Seminare – unter anderem zur Kunst des guten Lebens – und stelle dabei immer eine Reihe von Fragen an die Teilnehmenden. Eine dieser Fragen lautet: „Auf einer Skala von eins bis zehn: Wie gut sind Sie darin, den Moment zu genießen, einfach nur im Hier und Jetzt zu sein?“ Acht, neun oder gar zehn Punkte gibt sich dabei so gut wie niemand. Üblicherweise liegen die meisten irgendwo zwischen vier und sieben. Die meisten Menschen wissen also, dass sie nicht besonders gut genießen können. Mein Eindruck ist, dass sie das als Mangel empfinden und gerne besser darin werden wollen.

Wie haben sich die Zahlen in den vergangenen Jahren verändert?

Seit der Pandemie gehen die Werte nach unten. Heute geben sich viele Teilnehmende weniger als fünf Punkte. Es wäre sicherlich interessant, in einer Studie nach den Ursachen zu fragen.

Kann man Genussfähigkeit trainieren?

Ich vermute das aufgrund meiner eigenen Erfahrung. In meiner eben erwähnten Zehnerskala stand ich als Doktorand noch auf einer Vier. Während meiner Marathonphase vielleicht auf einer Sechs. Heute würde ich mir eine Neun geben.

Besteht für Sie der Sinn des Lebens darin, glücklich zu sein?

Für mich gehört zum Leben mehr als das Glückliche. Die Erfahrung von Sinn halte ich zum Beispiel immer noch für extrem wichtig. Aber ich akzeptiere Genuss und Glückliche sein heute als wichtige Säulen für ein einfaches und gutes Leben. Das ist ein Satz, den ich vor einigen Jahren noch nicht hätte sagen können. Ich glaube, dass die Einfachheit als innere Haltung ein Weg sein kann, um tatsächlich glücklich zu werden. ■ Interview: Jochen Metzger