

»Wer genießen kann, fühlt sich langfristig wohler im Leben«

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen? Das macht auf Dauer unglücklich, sagt die aktuelle Forschung. Zwei Psychologinnen erklären, warum wir mit bewussten Pausen und ein wenig Prokrastination produktiver und zufriedener werden.

Interview von Lisa McMinn

SZ-Magazin: Viele Menschen glauben, um zufrieden zu sein, müsse man diszipliniert die eigenen Ziele verfolgen. Aber ihre Forschungsarbeiten zeigen, dass Genuss für die Lebenszufriedenheit viel wichtiger ist. Was heißt das genau?

Daniela Becker: Wer genießen kann, fühlt sich langfristig wohler im Leben. Das haben wir in mehreren Studien herausgefunden. Darüber hinaus geht eine hohe Genussfähigkeit mit weniger Symptomen von Angst und Depressionen einher. Ich finde diese Erkenntnisse für das Hier und Jetzt überzeugend: Kleine Alltagsfreuden bewirken, dass wir uns im Moment besser fühlen. Jeder Glücksmoment im Alltag, den wir genießen können, macht das Leben schöner – und das summiert sich.

Sie untersuchen dieses Phänomen unter anderem, indem Sie die Menschen dabei beobachten, wie sie Aufgaben lösen. Ich war bisher davon ausgegangen, dass es für meinen Erfolg darauf ankommt, dass ich mich auf die Aufgabe fokussiere. Aber Ihre Ergebnisse zeigen etwas anderes.

Katharina Bernecker: Um etwas Neues zu lernen, muss man in eine Tätigkeit investieren, das stimmt. Aber diese Tätigkeit ist oft nicht direkt erfüllend, der Weg zum Ziel ist anstrengend. Wenn Sie Spanisch lernen, müssen Sie sich vielleicht durch Grammatikregeln quälen, die sie nicht gleich verstehen. Das ist frustrierend. An dieser Stelle kommt die Selbstkontrolle ins Spiel, man kann es auch Willenskraft oder Disziplin nennen, also die Fähigkeit, die bewirkt, dass man das Motivationsloch überwindet und bei der Sache bleibt, sich also nicht ablenken lässt. Man reißt sich zusammen. Aber das macht eben keinen Spaß. Wir glauben, dass es für den langfristigen Erfolg besser ist, die Aufgabe an sich genussvoller zu gestalten. Zum

Beispiel könnte man Spanisch in einem Sprach-Tandem lernen, mit einer App üben, die Spielelemente enthält, sich dafür in ein nettes Café setzen, oder sich bewusste Pausen gönnen. Studien zeigen, dass es hilft, die Tätigkeit an sich erfreulicher zu gestalten, so dass es langfristig Spaß macht, bei der Sache zu bleiben, und man sich gar nicht so sehr zusammenreißen muss.

Wenn ich also etwa über eine App Spanisch lerne, darf ich mich ruhig mal durch Videos auf Instagram ablenken lassen?

Bernecker: Ich würde eher sagen: Sie dürfen das Video gern in Ihren Lernplan einbauen. Viele Menschen befinden sich, wenn sie an Erfolg denken, immer in der Zukunft. Sie glauben, wenn eine Tätigkeit erledigt ist, sie also etwa Spanisch können, werden sie sich gut fühlen. Wir sind überzeugt, dass es ausschlaggebender für das langfristige Zufriedenheitsempfinden ist, dass eine Tätigkeit sich schon im Hier und Jetzt gut anfühlt. Diesen Aspekt haben wir in der Forschung lange Zeit unterschätzt. Das Video wurde bisher als Gegenspieler zum Lernen gesehen. Wir glauben aber, eine bewusste Pause, in der Sie über ein Video auf Instagram oder TikTok lachen, könnte Ihnen helfen, zufriedener zum Ziel zu kommen und sogar schneller Spanisch zu lernen – weil Sie weniger frustriert sind und so wahrscheinlicher an ihrem Ziel dran bleiben.

Die Ablenkung wäre also kein Versagen, Sie definieren sie eher als wohlverdiente Pause. Lust statt Frust.

Becker: Genau. Die große Frage lautet: Wie findet man die Balance zwischen Fokus und Pause? Viele Menschen gehen intuitiv davon aus, dass es grundsätzlich schlecht sei, sich ablenken zu lassen. Aber die Realität ist, dass man nicht permanent streben kann. Man braucht Pausen. Man weiß zum Beispiel, dass Menschen Diäten länger durchhalten, wenn sie an festgelegten Tagen essen dürfen, was sie wollen. Dann fühlt sich der Genuss eines Stück Kuchens auch nicht wie Versagen an. Wir nennen es lieber »harmloses Vergnügen«.

Welche Glücksmomente könnten das noch sein?

Bernecker: Welche Momente Menschen als befriedigende Ablenkung empfinden, ist sehr individuell. Wir interessieren uns grundsätzlich für das sogenannte hedonistische Zielstreben. Die Frage ist: Was ist gerade das Bedürfnis, das Sie befriedigen möchten, um sich im Hier und Jetzt besser zu fühlen? Wenn Sie also merken, Sie sind gestresst oder müde, wie können Sie diesen Zustand verbessern? Das kann ein Spaziergang sein, eine Serie, eine Atemübung. Im Labor bieten wir den Testpersonen, die eine Zeitlang konzentriert an einer Aufgabe gearbeitet haben, Alternativen. Sie können Kreuzworträtsel lösen oder Musik hören oder auch einfach gar nichts tun.

Und welche Effekte messen Sie?

Einen Genusserfolg messen wir indem wir Personen zu ihren momentanen Gefühlszustand befragen, zum Beispiel ob sie nach einer Pause zufriedener und

entspannter sind. Für zweiteres setzen wir im Labor auch physiologische Messungen, wie Blutdruck, ein. Intrusive Gedanken, also Zweifel, sind Gegenspieler zum Genusserfolg. Wenn man ein Stück Kuchen isst, kann das etwa der Gedanke daran sein, dass man doch auf seine Figur achten sollte. Solche Gedanken können die Lust und den Genuss nachweislich schmälern.

Warum haben diese kleinen hedonistischen Freuden so einen schlechten Ruf?

Bernecker: Ich denke, die meisten Menschen haben Angst vor dem »slippery slope«.

Becker: Das heißt, sie halten Genuss für einen Abhang, in den sie hineinstürzen können und vor dem sie sich schützen müssen. Nach dem Motto: Wenn man einmal auf dem Sofa sitzt, kommt man nicht mehr hoch. Viele Menschen fürchten, die Balance nicht hinzukriegen. Sie setzen dann lieber ganz auf das Widerstehen, als sich ab und zu etwas bewusst zu gönnen. Etwa: Man achtet permanent darauf, was man isst, aus Angst, dass wenn man einmal gesündigt hat, man die ganze Diät vergessen kann.

Und das ist falsch? Die Angst, abzurutschen, ist nicht berechtigt?

Becker: Nicht unbedingt. Wie schon erwähnt weiß man, dass geplante Genussmomente, zum Beispiel während einer Diät, Menschen helfen die Diät länger fortzusetzen. Wenn ich mir verbiete, Kuchen zu essen, und es dann doch tue, weil mich das Verlangen überfällt, fühlt sich das natürlich nicht gut an. Aber wenn ich den Genuss plane und ihn mir gönne, wirkt er sich positiv auf meine Lebenszufriedenheit aus. Außerdem zeigen unsere Daten, dass sich die Fähigkeit zu genießen und die Fähigkeit zur Kontrolle nicht ausschließen. Das heißt, es ist eben nicht so, dass man entweder der Typ ist, der sich zusammenreißt und keinen Spaß hat, oder der Typ, der alles auf die leichte Schulter nimmt und dann keine Erfolge erlebt. Es scheint eher so zu sein, dass man am erfolgreichsten seine Ziele erreicht, wenn man beides kann: strebsam und genussfähig sein. Wenn man sich die Pause gönnt und dann erholt weitermacht.

Wie stellt man nach einer Pause sicher, dass man weitermacht – oder nach einem Stück Kuchen, dass es nicht zwei werden?

Becker: Wenn Sie den Genuss einplanen, ist es unwahrscheinlich, dass das passiert. Ungetrübter Genuss macht zufrieden, das Verlangen wird somit gar mehr nicht so groß sein.

Bernecker: Außerdem wirken Pausen sich positiv auf die Motivation aus. Sie sind nach einer Pause wacher und konzentrierter und haben dann im besten Fall Lust, wieder tätig zu werden. Ich glaube, bei diesem Thema ist Moralisierung ein wichtiger Faktor. Schauen Sie sich den Kontext an, in dem Sie aufgewachsen sind.

»Männer zweifeln seltener an ihrem Genuss«

Ich bin mit einer eher protestantischen Arbeitsethik aufgewachsen: Süßes erst, wenn du einen Apfel gegessen hast! Spielen erst nach den Hausaufgaben!

Bernecker: So geht es vielen Menschen. Dahinter stecken religiöse Prägungen. Übermäßiger Genuss ist in vielen Religionen eine Sünde. Auch hier kann man wieder beobachten, dass von einer »slippery slope« ausgegangen wird. Lieber ganz auf die Arbeit konzentrieren als Menschen zu ermutigen ab und zu Genussmomente zu suchen. Und dann sind wir noch vom Kapitalismus geprägt. Das Mindset, mit dem wir im Neokapitalismus aufwachsen, lautet: Wir müssen uns unseren Wert und damit auch das Recht auf Genuss erarbeiten. Das ist allerdings bedenklich, weil nicht jeder gleich viel arbeiten kann. Ist man weniger wert und hat man weniger Recht auf Freude und Genuss, wenn man weniger leisten kann? Nein – das Recht zu Erholung und Freizeit ist sogar ein Menschenrecht und gilt darum für jeden.

Gibt es Menschen, die besonders genussfähig gut sind?

Bernecker: Unsere Daten zeigen durchgehend, dass Männer besser darin sind, Genuss zu empfinden, und auch deutlich seltener an ihrem Genuss zweifeln.

Haben Sie dafür eine Erklärung?

Bernecker: Um einen Moment bewusst genießen zu können, muss ich meine eigenen Bedürfnisse kennen. Ich muss in mich hineinhören und wissen, was mir gefällt. Vielen Frauen fällt das schwerer als Männern. Ich denke, einerseits liegt es daran, dass bei Frauen der sogenannte Mental Load grundsätzlich höher ist, vor allem, wenn sie in heterosexuellen Beziehungen leben und Kinder haben. Auch die Sozialisierung von Mädchen schon im frühen Alter spielt eine Rolle. Viele Mädchen werden gelobt, wenn sie verantwortungsbewusst oder bescheiden sind und eher die Bedürfnisse anderer im Blick haben als ihre eigenen. Jungen hingegen wird es eher zugestanden, wild zu sein und ihren Bedürfnissen nachzugehen.

Sucht, wer kleine Glücksmomente nicht gut genießen kann, das Glück häufiger im Extremen?

Becker: Unser Forschungsprojekt im Suchtbereich zeigt: Menschen mit niedriger Genußfähigkeit zeigen einen erhöhten Alkoholkonsum bei steigendem Stress. Das heißt: Menschen, die schlecht genießen können, tendieren dazu, mehr Alkohol zu trinken, um negative Gedanken abzuschalten. Sie trinken aus negativer Motivation. Wenn ich gestresst bin, ist Alkohol nämlich tatsächlich hilfreich, um störende Gedanken abzustellen – nur ist es eben nicht gesund. Wer trinkt, um zu vergessen, bekommt schneller ein Suchtproblem.

Bernecker: In einer Gesellschaft, in der viele Leute chronisch überarbeitet sind und Burn-out-Raten immer weiter steigen, ist das eine spannende Erkenntnis. Natürlich sehnen die Menschen sich nach einem Ausgleich. Aber die Frage ist eben, ob die Motivation eine positive oder negative ist.

Becker: Die Erkenntnisse zeigen, wie wichtig es ist, einen positiven Affekt ohne Drogen

wie Alkohol zu finden. Wir müssen die Perspektive wechseln und lernen, Genuss und Freude in den kleinen Dingen zu finden. In Treffen mit Freunden, in Hobbys, im Sport.

Wie kann man Genussfähigkeit trainieren?

Becker: Empirisch haben wir dazu noch keine Einsichten. Aber wir ermutigen unsere Probanden, dass sie sich anstrengende Momente wie etwa das Lernen positiv gestalten. Etwa, in dem sie gemeinsam mit anderen Lernen, sich Kerzen aufstellen oder Musik anmachen. Ob das die Genussfähigkeit steigert, wissen wir noch nicht. Aber es kann den Genuss steigern. Im Labor versuchen wir auch, Testpersonen beim Genießen zu helfen. Dafür fordern wir sie auf, den Moment achtsam zu gestalten. Beim Mindful Eating bitten wir sie etwa, ein Stück Schokolade zu essen und dabei zu fühlen, wie sie auf der Zunge schmilzt und wie süß sie schmeckt. Und wir stellen fest, dass die Schokolade den achtsamen Essern besser schmeckt als jenen, die sich nebenbei Zahlenreihen merken müssen oder den Nutriscore auf der Schokoladenpackung lesen.

»Wenn es darum geht, intrusive Gedanken abzuschalten, spielt die Art der Ablenkung eine Rolle«

Kann man auch versuchen, die moralische Stimme im Kopf leiser zu drehen?

Becker: Ja, unbedingt. Wenn ich mir klarmache, dass eine kleine Ablenkung nichts Schlechtes ist, kann ich einen Genussmoment besser wertschätzen. Für mich persönlich war das der Game Changer. Mittlerweile kann ich die Stimme gut leiser drehen und einfach entspannen oder etwas anderes tun, was mir Spass macht. Ich bin auch davon überzeugt, dass es mir nicht nur im Moment gut tut. Gerade bei einem vollen Arbeits- und Familienleben ist das meine Strategie um nicht die Kontrolle zu verlieren. Das ist fast schon ein Appell: Gönnen Sie sich den Moment! Trauen Sie sich, die Ablenkung zu genießen.

Gilt denn trotzdem noch das Motto: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?

Bernecker: Man kann Pausen oder Belohnungen besser genießen, wenn man vorher eine Aufgabe beendet hat. Im Alltag ist das aber oft unmöglich. Viele Menschen haben so viel zu tun, dass sie dann niemals Feierabend machen könnten. Sie müssen also die Arbeit beenden, obwohl die To-do-Liste noch nicht abgearbeitet ist. Dafür kann es hilfreich sein, sich auszutricksen, etwa indem man vor dem Feierabend bereits die To-do-Liste für den nächsten Tag schreibt, die unerledigten Punkte übernimmt. So ist klar, wann man sich diesen Aufgaben widmen wird, und man muss sie nicht ständig gedanklich festhalten.

Kommt es auch auf die Art der Pause an?

Becker: Wenn es darum geht, intrusive Gedanken abzuschalten, spielt die Art der

Ablenkung wohl tatsächlich eine Rolle. Ich gehe davon aus, dass das Gedankenkarussell sich in der Badewanne eher weiterdreht als auf einer Bergwanderung, bei der man auf jeden Schritt achten muss oder wenn man ein Buch liest, das spannend ist. Es geht also einerseits um das persönliche Bedürfnis – worauf habe ich Lust? – und andererseits um die Achtsamkeit bei der Ausführung.

Haben Ihre Erkenntnisse Ihr Leben verändert?

Becker: Wie gesagt liege ich jetzt öfter ohne schlechtes Gewissen abends auf dem Sofa und arbeite nicht. Ich lasse meine Erkenntnisse aber auch in meine Erziehung einfließen. Ich übe mit meiner Tochter natürlich lesen und schreiben, aber auch den Genuss. Wenn wir ein Eis essen gehen, animiere ich sie dazu, sich aufs Eis zu konzentrieren und nicht im Kopf schon bei was ganz anderem zu sein. Wenn Freunde dabei sind und wir alle ganz achtsam unser Eis essen, müssen wir natürlich auch mal darüber lachen. Aber ich finde es wichtig, dass Genuss Raum im Leben hat.

Bernecker: Daniela und ich haben früher beide zu Selbstkontrolle geforscht, zu Disziplin. Und ich dachte wirklich irgendwann: Das kann nicht alles im Leben sein! Natürlich kann man versuchen, sein ganzes Leben auf die Zukunft und ein »besseres« Leben im Später hinauszureiten. Aber das führt dazu, dass man gedanklich eigentlich immer in der Zukunft lebt – in einer Zukunft, die vielleicht gar nicht eintritt. Wann ist denn mal der Punkt, wo man sagt: So, und jetzt lebe ich einfach? Ich glaube, mir ist aufgegangen, wie wichtig es ist, das Hier und Jetzt mehr bestimmen zu lassen, was ich tue. Das mache ich auch bei der Arbeit. Ich fange mit der Aufgabe an, auf die ich Lust habe. Das ist nicht nur besser für mein Wohlbefinden, sondern auch für meine Produktivität.

Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.

Süddeutsche Zeitung Magazin

SZ Abonnements:

[AGB](#) [Datenschutz](#) [Datenschutz-Einstellungen](#) [Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#) [Datenschutz](#) [Cookie-Policy](#) [Vertrag mit Werbung kündigen](#)
[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#) [Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#) [Infos zur Barrierefreiheit](#)