



«Wenn wir etwas gerne machen, ist das die beste Motivation und hilft uns dranzubleiben.»

**Katharina Bernecker (38),**  
Psychologin, Forscherin an der  
Universität Zürich und der  
Pädagogischen Hochschule Bern



## GESUNDHEIT

# Geniessen Sie das Leben!

Oft geht es bei Neujahrsvorsätzen darum, gesünder, fitter, schlanker oder effizienter zu werden. Vieles davon scheint ausschliesslich mit Anstrengung und Disziplin erreichbar zu sein.

Doch es gibt noch eine andere Möglichkeit.

Text **Maja Schaffner** Illustrationen **Corina Vögele**

**G**enuss hat in unserer Gesellschaft einen schlechten Ruf», sagt Psychologin Katharina Bernecker. Völlig zu Unrecht, wie die Psychologin findet, die an der Universität Zürich und der Pädagogischen Hochschule Bern zu diesem Thema forscht. Denn Studien zeigen, dass es Menschen, die geniessen können und Spass an dem haben, was sie tun, besser geht als Menschen, denen das nicht so gut gelingt. Dazu kommt, dass die Genussfähigeren mindestens gleich viel leisten und ihre Ziele genauso gut oder sogar besser erreichen. Und das auch, wenn sie sich mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens nehmen. Klingt gut? Vielleicht haben Sie ja Lust, es auszuprobieren.

**Das Richtige finden:** Zuerst gilt es natürlich herauszufinden, was guttut und gute Gefühle auslöst, beziehungsweise schlechte nachlassen lässt. Das kann von Mensch zu Mensch ganz Unterschiedliches sein: Die einen gehen gerne laufen, die anderen liegen lieber auf dem Sofa, die nächsten mögen gutes Essen, lieben Musik, spielen ein Instrument, lesen oder sind



Geniessen können ist gut für Wohlbefinden und Gesundheit. Ein schlechtes Gewissen ist daher unnötig.

kreativ. Bernecker rät, solange auszuprobieren, bis man das Passende für sich gefunden hat.

**Voll dabei sein:** Um das, was Genuss verspricht, tatsächlich voll auszukosten, ist es wichtig, dies ganz bewusst zu tun. «Es geht darum, wirklich im Hier und Jetzt zu sein und sich nicht ablenken zu lassen», erklärt Bernecker. Weder vom Handy noch davon,

was man eigentlich noch alles erledigen sollte. «Schafft man es, sich wirklich zu vertiefen, hat man meist irgendwann wieder genug», erklärt die Psychologin. «Genuss lebt auch davon, dass er begrenzt ist.»

**Genuss zulassen:** Sehr wichtig ist, sich Positives überhaupt zu erlauben. «Viele Menschen sehen Genuss, Freude und Spass als Zeitverschwendung, Ablenkung, Faulheit oder gar Egoismus», sagt Bernecker. «Dabei ist die Fähigkeit zu geniessen zentral für Wohlbefinden und Gesundheit – und macht uns widerstandsfähiger gegen Stress.» Die Psychologin sieht Genuss als Form der Selbstfürsorge. Ein schlechtes Gewissen ist also völlig unnötig!

**Zeit einplanen:** Damit Genuss im Alltag nicht untergeht, empfiehlt Bernecker, sich bewusst Zeitfenster dafür zu reservieren. «Das klingt nicht besonders spontan», räumt sie ein. «Dafür kann man in dieser Zeit dann einfach machen, worauf man gerade Lust hat.» Idealerweise beschränkt man sich allerdings nicht ausschliesslich auf diese Genuss-Inseln, sondern versucht,

auch die vielen kleinen schönen Dinge im Leben wahrzunehmen.

**Freude motiviert:** «Genuss und Spass machen uns nicht faul», greift Bernecker einen weiteren Irrglauben auf. «Wenn wir etwas gerne machen, ist das die beste Motivation und hilft uns, dranzubleiben.» Laut der Psychologin verfolgen Menschen, die Freude an etwas haben, ihre Ziele langfristig erfolgreicher – egal ob es um gesunde Ernährung, Sporttreiben oder Arbeit geht.

**Ungeliebtes anreichern:** Doch natürlich ist längst nicht alles im Leben lustvoll. Durststrecken gibt es immer. Dann hilft Disziplin durchaus, angepeilte Ziele weiterzuverfolgen und zu erreichen. «Doch es ist auch möglich, ungeliebte Tätigkeiten angenehmer zu machen», sagt Katharina Bernecker. «Zum Beispiel, indem wir eine Tasse Kaffee oder Tee dazu trinken, Musik hören, unsere Arbeitsumgebung schön gestalten oder Schwieriges mit jemandem gemeinsam anpacken.» ■

#### TIPPS

#### Teilnehmende für Studie gesucht

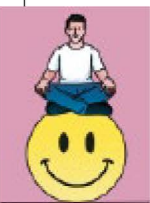
Haben Sie fünf Minuten Zeit? Psychologin und Forscherin Katharina Bernecker sucht noch Teilnehmende für eine Studie der Universität Zürich und der Pädagogischen Hochschule Bern. Es geht um den Zusammenhang zwischen Genussfähigkeit und Freizeitgestaltung. Wenn Sie den Fragebogen ausfüllen, unterstützen Sie die Forschung und finden gleichzeitig heraus, wie gut Sie geniessen können!



Fragebogen ausfüllen unter:  
[tinyurl.com/dh6fxvsf](https://tinyurl.com/dh6fxvsf)

#### GUT ZU WISSEN

##### Ablenkung unnötig



Menschen, die gut geniessen können, sind zufriedener. Und sie müssen gute Gefühle nicht

durch Alkohol, übermässigen Konsum oder Dauerbeschäftigung herbeiführen.