

ERKLÄRT

Selbstdisziplin und Genuss: Warum es für ein gesundes Leben beides braucht

Schritte sammeln, Kalorien zählen, Schlaf messen – wir leben in einer Zeit der Selbstoptimierung. Genuss erlauben sich manche Menschen kaum noch. Dabei ist er wichtig für das Wohlbefinden.

Nina Himmer 11.02.2026, 05.30 Uhr ⌚ 4 Leseminuten



Illustration Simon Tanner / NZZ

Leserfrage: Ist es ein gutes Vorhaben, nach ewiger Jugend, Schönheit und Gesundheit zu streben? Oder ist es nicht besser, fröhlich zu leben, als sich selbst zu kasteien?

Was haben Sie zuletzt richtig genossen? Die Psychologinnen Petra Jagow und Katharina Bernecker müssen über diese Frage nicht lange nachdenken. «Meinen Zumba-Kurs vorige Woche», sagt Jagow. «Ein Wochenende in den Bergen mit viel Zeit zum Wandern», sagt Bernecker. Was unterschiedlich klingt, ist von ähnlichen Empfindungen geprägt: Freude, im Moment sein, Ruhe im Kopf, Distanz zum Alltag, die Zeit vergessen. «Daraus setzt sich Genuss zusammen», sagt Petra Jagow vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, die als Coach Menschen dabei unterstützt, eine gesunde Balance im Leben zu finden.

Wohl & Sein antwortet

In der Rubrik «Wohl & Sein antwortet» greifen wir Fragen aus der Leserschaft rund um Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.

Das ist in unserer auf Selbstoptimierung getrimmten Zeit gar nicht so leicht: Wir tracken Schritte, Fitness, Schlaf und Nahrungsaufnahme im ständigen Bestreben, unsere Vitalität zu maximieren. Das harmoniert gut mit dem Zeitgeist, der Selbstkontrolle zum Schlüsselfaktor für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben erhebt. Langfristige Ziele, Kontrolle und Disziplin geniessen in unserer Gesellschaft mehr Wertschätzung als Spontanität, Genuss und kurzfristiges Vergnügen.

«Grundsätzlich ist auch nichts dagegen einzuwenden, sich um eine gesunde Lebensweise zu bemühen und etwa auf ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zu achten», sagt Jagow. Solange die Vermessung der eigenen Gewohnheiten der Information und Motivation dient, kann sie hilfreich sein.

Die vermeintliche Selbstfürsorge kann allerdings schnell in Stress und Zwang umschlagen. Etwa wenn der Blick auf Smartwatch, Kalorien-App oder Fitness-Tracker mit Schuldgefühlen und negativen Emotionen einhergeht. Oder wenn es nicht mehr ohne schlechtes Gewissen möglich ist, einen Abend auf dem Sofa zu verbringen oder im Restaurant zu bestellen, worauf man Lust hat. «Manchmal habe ich das Gefühl, wir eifern Robotern nach», sagt Jagow. Sie vermutet, dass das grosse Bedürfnis nach Selbstkontrolle ein Stück weit kompensiert, dass wir ausserhalb des eigenen Lebens oft eher Gefühle von Kontrollverlust erfahren.

Neben Selbstkontrolle braucht es Genuss fürs Wohlbefinden

Das Ungleichgewicht zwischen Selbstkontrolle und Genuss in unserem Leben beschäftigt auch Katharina Bernecker, Leiterin des Zentrums für Forschungsförderung an der Pädagogischen Hochschule (PH) Bern. Sie erforscht den Zusammenhang zwischen Genussfähigkeit und Gesundheit und misst dafür die sogenannte hedonistische Fähigkeit von Menschen – also die Fähigkeit, unmittelbaren Bedürfnissen und kurzfristigem Vergnügen nachzugehen. Die Ergebnisse: Vergnügen und kurzfristiger Genuss tragen mindestens genauso zu einem zufriedenen Leben bei wie Selbstkontrolle.

«Genuss dient der emotionalen Erholung und hat positive Effekte auf die Psyche», erklärt die Psychologie-Professorin. Wer in der Lage ist, sich ganz dem Moment hinzugeben und dabei Genuss und Freude zu empfinden, erlebt nicht nur kurzfristig mehr Wohlbefinden, sondern weist auch langfristig eine höhere Lebenszufriedenheit auf.

Genussfähige Menschen leiden zudem seltener an Angst, Depressionen und Burnout. Genuss ist also gesund. «Das wird derzeit aber sowohl in

der Gesellschaft als auch in der Wissenschaft völlig unterschätzt», so Bernecker.

Newsletter «Wohl & Sein»

Vertiefen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Gesundheit und Psychologie mit unserem Newsletter «Wohl & Sein», der jeden Donnerstag in Ihrem Posteingang landet.

[Jetzt kostenlos anmelden](#)

Allerdings hat die Sache einen Haken: Studien haben gezeigt, dass Menschen, die Glück und Genuss aktiv maximieren wollen, oft eine geringere Lebenszufriedenheit aufweisen. Offenbar kann man Genuss nicht einfach auf die Gesundheits-To-do-Liste setzen, nicht auch noch diesen Lebensbereich optimieren. Am Ende ist es wohl eine Frage der Balance: Die Mischung aus Selbstkontrolle und Genussfähigkeit scheint einem zufriedenen Leben besonders zuträglich zu sein. Wobei Genuss seine Wirkung nur dann entfalten kann, wenn er um seiner selbst willen stattfindet.

«Man profitiert nur von Genuss, wenn man ganz im Moment ist und sich nicht ablenken lässt», sagt Bernecker. Wer im Restaurant an die Arbeit denkt oder nur zum Schrittezählen spazieren geht, hat im Zweifel noch mehr Stress, aber keinen mentalen Nutzen. «Echter Genuss ist kein Mittel zum Zweck», bestätigt auch Petra Jagow, die ihren Klienten gerne folgende Formel mit auf den Weg gibt: «Absicht ruiniert Genuss.»

Deshalb gibt es keine pauschalen Empfehlungen dafür. Jeder muss selbst herausfinden, was ihm guttut. Das kann genauso eine Sportart oder ein Hobby sein wie in einem Roman zu versinken, sich mit Freunden zu treffen, gemeinsam zu kochen oder spazieren zu gehen. «Es geht vor

allem um die innere Haltung», sagt Jagow. Darum, Raum zu schaffen für Spontanität, Vergnügen, Kopfabswitchen. «Es muss nicht immer darum gehen, schneller, besser oder dünner zu werden», so die Psychologin. Am Ende sei es wie so oft eine Frage der Balance: Nach Gesundheit zu streben, sei ein hehres Anliegen. Aber der Seele echte Auszeiten zu gönnen, eben auch.

Sie haben auch eine Frage rund um Ernährung und Gesundheit? Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.