Abo Besser leben

Genuss macht gesünder – und ist lernbar

Weniger Alkohol, mehr Sport, mehr Disziplin: Oft dreht sich alles um Verzicht. Doch auch wer geniessen kann, lebt laut neuen Studien gesünder und zufriedener. Wie sich das trainieren lässt.

Ginette Wiget
Publiziert: 17.06.2026, 21:51

10

Wahrer Genuss braucht Aufmerksamkeit: Ein schlechtes Gewissen beim Alkoholtrinken schmälert die Freude daran.
Foto: Getty Images

Hören Sie diesen Artikel:
00:00 / 12:15 1X
BotTalk

In Kürze:

- Neue Forschung zeigt, dass Genussfähigkeit genauso wichtig ist wie Selbstdisziplin.
- Menschen mit hoher Genussfähigkeit leiden seltener an Depressionen und stressbedingten Beschwerden.
- Achtsamkeitsübungen helfen dabei, die eigene Genussfähigkeit gezielt zu verbessern.

Selbstdisziplin bringt uns im Leben weiter. Das predigen Fachleute seit Jahrzehnten. Wie wichtig diese Fähigkeit ist, zeigte der US-Psychologe Walter Mischel mit seinem weltberühmten Marshmallow-Experiment. ↗ Er legte im Jahre 1968 Vorschulkindern ein Stück der schaumigen Zuckerware auf den Tisch und versprach ihnen ein zweites Marshmallow. Aber nur, wenn sie es schafften, das erste nicht gleich hinunterzuschlingen, sondern bis zu 20 Minuten zu warten. Mehr als ein Jahrzehnt später wollte Mischel wissen, was aus den Kindern geworden war. Es kam heraus: Diejenigen, die im Test auf die Belohnung warten konnten, hatten als Erwachsene ein höheres Bildungsniveau, waren belastbarer und hatten stabilere Beziehungen.

Sommer-Schnupper-GA
GA-Freiheit einen Monat lang zum Schnupperpreis testen.

Seither gilt Selbstdisziplin – oder Selbstkontrolle – in der Psychologie als eine der wichtigsten Eigenschaften überhaupt. Auch Gesundheitsbehörden sehen in ihr einen wichtigen Pfeiler für ein gesundes Leben, etwa beim Alkoholkonsum.

Zudem wird viel zum Thema Selbstkontrolle geforscht. Beispielsweise zur Frage, wie man es schafft, den inneren Schweinehund zu überwinden, um langfristige Ziele zu verfolgen, wie Sport zu treiben, statt auf dem Sofa zu sitzen. Doch neue Erkenntnisse deuten darauf hin, dass dieser Fokus zu einseitig ist. Und dass die Forschung eine entscheidende Zutat für ein gutes Leben bislang vernachlässigt hat.

Menschen unterscheiden sich stark in ihrer Genussfähigkeit

Diesen Wandel haben Katharina Bernecker ↗ und Daniela Becker ↗ angestossen. Die beiden Motivationspsychologinnen, die jahrelang die Mechanismen der Selbstkontrolle untersuchten, begannen 2020, den vermeintlichen Gegenspieler der Disziplin zu erforschen: den Genuss.

Ihre Studien brachten Erstaunliches zutage: Menschen, die die kleinen Freuden des Alltags geniessen können, erleben nicht nur mehr Wohlbefinden in ihrem Leben. Sie sind langfristig zufriedener und leiden weniger an Depressions- und Angstsymptomen. Auch Beschwerden, die mit Stress verbunden sind, wie Kopfschmerzen, Verspannungen oder Magenschmerzen, kamen bei ihnen seltener vor.

Eine weitere wichtige Erkenntnis ihrer Forschung: Menschen unterscheiden sich stark in ihrer Genussfähigkeit. Manchen gelingt es besser, Freude zu erleben, während sie sich ein Stück Schokolade gönnen, mit Freunden anstossen oder einen Sonnenaufgang betrachten. Andere wiederum haben mehr Mühe, einen schönen Moment wirklich zu geniessen.

Achtsamkeit als Verstärker: Je besser wir es schaffen, unsere Aufmerksamkeit auf das Empfinden im Hier und Jetzt zu lenken, desto intensiver empfinden wir den Genuss, etwa beim Wandern.
Foto: Getty Images

Dies liegt laut den Forschungsergebnissen meist daran, dass sie von störenden Gedanken abgelenkt werden. «Sie denken beim Apéro im Freundeskreis vielleicht an eine Aufgabe, die sie bei der Arbeit nicht fertig bekommen haben», erklärt Daniela Becker, die inzwischen an der niederländischen Radboud-Universität in Nijmegen forscht. «Solche Gedanken, die oft mit einem schlechten Gewissen gepaart sind, schmälern den Genuss.» Darum lautet ihr Fazit: Wahrer Genuss braucht Aufmerksamkeit.

Weshalb die einen besser im Geniessen sind als andere, hat die Wissen-schaft noch nicht umfassend untersucht. Wie vieles im Leben hängt es wahrscheinlich von den Genen und von äusseren Einflüssen ab: von dem sozialen Umfeld, wie wir erzogen wurden, und den Erfahrungen, die wir gemacht haben. «Wenn Eltern ihren Kindern zum Beispiel vorleben, dass Genuss der Leistungsfähigkeit im Weg steht, könnte dies unsere Genussfähigkeit negativ beeinflussen», vermutet Katharina Bernecker.

«Wer Zeit für sich hat, erhöht die Wahrscheinlichkeit, Genussmomente zu erleben»

Wie gut wir darin sind, den Augenblick zu geniessen, hängt auch vom Geschlecht ab, wie die Forscherinnen herausgefunden haben. «Männer sind bessere Geniesser», sagt Katharina Bernecker. Ihre Erklärung: «Sie haben aufgrund ihres Rollenbildes eher die Erlaubnis, auf ihre Bedürfnisse zu schauen.» Von Frauen werde eher erwartet, zurückzustecken, um für andere zu sorgen. Zu dieser Einschätzung passt, dass Männer laut Statistiken im Schnitt rund 40 Minuten mehr Freizeit pro Tag haben als Frauen. «Wer Zeit für sich hat, erhöht die Wahrscheinlichkeit, Genussmomente zu erleben», erklärt die Psychologin. Hinzu komme, dass die Freizeitqualität bei Frauen schlechter sei. «Sie denken auch in ihrer freien Zeit oft daran, was alles noch zu erledigen ist. Das stört den Genuss.»

> ***«Menschen mit einer hohen Genussfähigkeit brauchen Alkohol nicht, um sich zu entspannen.»***
>
> Daniela Becker, Psychologin

Die beiden Forscherinnen haben auch untersucht, wie die Genussfähigkeit den Alkoholkonsum beeinflusst. Ihre Studie kommt dabei zu einem erstaunlichen Ergebnis: Menschen, die schlechter geniessen können, trinken häufiger, um Stress oder negative Gefühle loszuwerden. «Wer aus dieser Motivation heraus trinkt, hat ein höheres Risiko für einen problematischen Alkoholkonsum», sagt Daniela Becker. «Menschen mit einer hohen Genussfähigkeit hingegen brauchen Alkohol nicht, um sich zu entspannen.»

Wer sich den Freuden des Alltags hingeben kann, ist also klar im Vorteil. Doch die gute Nachricht für weniger begabte Geniesser lautet: Eine unterentwickelte Genussfähigkeit lässt sich trainieren. Wie das am besten gelingt, wird erst wissenschaftlich erforscht. Doch es gibt bereits vielversprechende Hinweise.

Kleine Freuden des Alltags bewusst wahrnehmen, etwa den Duft von frisch gemahlenem Kaffee, steigert die Zufriedenheit.

Foto: Getty Images

Ein zentraler Weg führt über die Schulung der Aufmerksamkeit. «Dabei kann Achtsamkeitsmeditation eine wertvolle Hilfe sein», sagt Daniela Becker. Aber auch bei alltäglichen Verrichtungen wie Geschirrspülen, Essen oder Duschen lässt sich Achtsamkeit üben: Wie fühlt sich der warme Wasserstrahl auf der Haut an? Wie klingt das Rauschen des Wassers? Wie angenehm riecht das Duschgel?

Wie effektiv der Fokus auf das Positive im Hier und Jetzt tatsächlich ist, untersuchte Daniela Becker in einer Studie. Darin wurden Teilnehmende aufgefordert, sich beim Essen auf das sinnliche Erlebnis zu konzentrieren. «Dies führte zu einer intensiveren Genusserfahrung», sagt Daniela Becker. Ihre Kollegin kam in einer Untersuchung zu einem ähnlichen Schluss: Teilnehmende, denen es gelang, achtsam durch den Zürcher Irchelpark zu spazieren, erlebten dabei ein höheres Mass an Genuss als diejenigen, die gedankenverloren durch den Park gingen.

Andere Strategien aus der Psychologie setzen bei den Gedanken an, die das Genusserlebnis stören. So lässt sich zum Beispiel üben, sich von negativen Gedanken weniger stark einnehmen zu lassen. Eine Möglichkeit ist, sie zu beobachten und zu benennen. Kommt etwa der Gedanke «Ich werde den Vortrag morgen vermasseln» auf, kann man sich sagen: «Ich merke gerade, dass ich mir Sorgen auf Vorrat mache.» So gelingt es, Abstand zum negativen Gedanken zu gewinnen.

Oft zeigen sich negative Gedanken in Form eines schlechten Gewissens. Zum Beispiel: «Ich sollte doch jetzt besser ein gutes Buch lesen, als vor dem Fernseher zu sitzen.» Oder: «Jetzt habe ich beim Brunch wieder zugeschlagen. Ich wollte doch weniger essen.» Hier ergebe es Sinn, zu reflektieren, ob man wirklich zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt oder zu viel isst, sagt Katharina Bernecker. «Oder ob es sich lohnt, weniger streng mit sich zu sein.»

Pause für die Selbstkontrolle: Wahre Geniesserinnen und Geniesser räumen dem Vergnügen genug Zeit und Raum ein, etwa für ein ausgedehntes Festessen im Freundes- oder Familienkreis.

Foto: Getty Images

Manchmal könne ein schlechtes Gewissen auch nützlich sein – als Hinweis darauf, dass einem eine Aktivität nicht guttut. «Viele Leute scrollen beispielsweise lange am Handy und fühlen sich währenddessen oder danach schlecht.» In solchen Momenten rät Katharina Bernecker zur Selbstbefragung: Gibt es eine andere genussvolle Aktivität, die mir echte Freude bereitet und bei der ich mich ohne schlechtes Gewissen entspannen kann?

> ***«Allein schon das Wissen, dass es etwas Gutes ist, Dinge zu geniessen, hat mir geholfen.»***
>
> Katharina Bernecker, Psychologin

Stören Gedanken an anstehende Pflichten den Genuss, empfiehlt Katharina Bernecker, zu überlegen, wie dringlich die Aufgabe sei. Ist sie es wirklich, sei es besser, sie gleich zu erledigen. «Der Spruch ‹Erst die Arbeit, dann das Vergnügen› hat seine Berechtigung», findet die Psychologin. «Nicht weil man sich den Genuss erst verdienen muss, sondern weil man das Vergnügen nach getaner Arbeit besser geniessen kann.»

Ist eine Aufgabe nicht zeitkritisch, geistert einem bei einer genussvollen Tätigkeit aber dennoch hartnäckig im Kopf herum, hilft ein konkreter Handlungsplan. Zum Beispiel: «Morgen nach dem Frühstück schreibe ich meinem Vermieter ein E-Mail.» Laut Katharina Bernecker entlastet dies das Gehirn: «Der Handlungsplan hilft dabei, den Gedanken loszulassen und wieder im Moment anzukommen.»

Solche Tipps haben die Psychologinnen auch an sich selbst getestet. Katharina Bernecker hatte zu Beginn der Forschung eine eher schlechte Ge-nussfähigkeit, wie sie bekennt. Inzwischen habe sich das gebessert. «Allein schon das Wissen, dass es etwas Gutes ist, Dinge zu geniessen, hat mir geholfen.» Sie gestaltet ihre freie Zeit inzwischen sorgsamer und achtet darauf, welche Aktivitäten sich gut anfühlen. «Ich gehe auch bewusster mit störenden Gedanken um.» Ist sie etwa in den Bergen am Wandern und muss beim Bestaunen der Aussicht an die Arbeit denken, fragt sie sich kurz, ob diese Gedanken sinnvoll und nötig sind. «Meistens sind sie es nicht, und ich kann sie dann gut loslassen.»

Auch Daniela Becker ist viel besser darin geworden, Arbeit von Freizeit zu trennen. Beide finden es zudem wichtig, kleine Freuden des Alltags wertzuschätzen, etwa den Duft von frisch gemahlenem Kaffee oder das sanfte Kitzeln der Frühlingssonne auf der Haut. Aber das allein reiche nicht: «Wir müssen dem Genuss auch genügend Raum und Zeit geben. Denn unsere Forschung zeigt, wie wichtig er für Gesundheit und Wohlbefinden ist», sagt Katharina Bernecker.

Selbstdisziplin stört Genuss nicht

Bedeuten diese Forschungsergebnisse nun, dass wir uns lieber nur noch um den Genuss statt um Selbstdisziplin kümmern sollten? «Nein», sagt Daniela Becker. «Selbstkontrolle ist nach wie vor eine wichtige Fähigkeit.» Sie ermöglicht es uns, langfristige Ziele zu erreichen. Damit verbunden sind Erfolg und Zufriedenheit im späteren Leben.

«Achtsamkeitsmeditation kann eine wertvolle Hilfe sein» – hin zu mehr Genuss.
Foto: Getty Images

Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle stört den Genuss übrigens keineswegs, wie die beiden Forscherinnen betonen. «Ob wir diszipliniert sind oder nicht, verrät nichts über unsere Genussfähigkeit. Und umgekehrt gilt das Gleiche», sagt Daniela Becker. Da also beide Fähigkeiten unabhängig voneinander existieren, stellt sich die abschliessende Frage: Welche von ihnen ist entscheidender für ein zufriedenes Leben?

Die Wissenschaft hat darauf noch keine endgültige Antwort. Die beiden Psychologinnen vermuten, dass Selbstkontrolle und Genuss etwa gleich wichtig sind – eine Einschätzung, der Walter Mischel wahrscheinlich zu-gestimmt hätte. Der berühmte Forscher, der 2018 verstorben ist, sah in einer Kombination beider Welten die eigentliche Lebenskunst: In einem Interview mit der «Schweizer Familie» im Jahr 2015 sagte er, die Herausforderung im Leben bestehe darin, herauszufinden, wann wir auf ein weiteres Marshmallow warten und wann wir es einfach geniessen sollten. Und fügte hinzu: «Über diese Wahlfreiheit verfügen wir erst dann, wenn wir zu warten gelernt haben.»

GLÜCKLICH LEBEN

Abo Was tun in der Freizeit?
Sie testete 17 Hobbys in einem Jahr – und hat das Glück gefunden

Abo Grenzen der Optimierung
«Gesundheit ist wichtig, aber nicht alles im Leben», sagt der Medizinethiker

Alkohol und Gesundheit
Protein ist gesünder als Pinot? Ja, ich habs verstanden

NEWSLETTER

Santé!
Tipps, News und Geschichten zu Gesundheit, Ernährung, Psychologie, Fitness und Wohlbefinden. Jeden zweiten Montag in Ihrem Postfach.
Weitere Newsletter

Abonnieren

Fehler gefunden? Jetzt melden.

10 Kommentare

© 2026 Tamedia. All Rights Reserved